Приложение № 9
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Таблица 1

Масса порций для детей в зависимости от возраста (в граммах)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |
| Блюдо  | Масса порций  |
|  | от 1 года до 3 лет  | 3-7 лет  | 7-11 лет  | 12 лет и старше  |
| Каша, или овощное, или яичное, или творожное, или мясное блюдо (допускается комбинация разных блюд завтрака, при этом выход каждого блюда может быть уменьшен при условии соблюдения общей массы блюд завтрака) | 130-150  | 150-200  | 150-200  | 200-250  |
| Закуска (холодное блюдо) (салат, овощи и т.п.) | 30-40  | 50-60  | 60-100  | 100-150  |
| Первое блюдо  | 150-180  | 180-200  | 200-250  | 250-300  |
| Второе блюдо (мясное, рыбное, блюдо из мяса птицы) | 50-60  | 70-80  | 90-120  | 100-120  |
| Гарнир  | 110-120  | 130-150  | 150-200  | 180-230  |
| Третье блюдо (компот, кисель, чай, напиток кофейный, какао-напиток, напиток из шиповника, сок) | 150-180  | 180-200  | 180-200  | 180-200  |
| Фрукты  | 95  | 100  | 100  | 100  |

Таблица 3

Суммарные объемы блюд по приемам пищи (в граммах - не менее)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |
| Показатели  | от 1 до 3 лет  | от 3 до 7 лет  | от 7 до12 лет  | 12 лет и старше  |
| Завтрак  | 350  | 400  | 500  | 550  |
| Второй завтрак  | 100  | 100  | 200  | 200  |
| Обед  | 450  | 600  | 700  | 800  |
| Полдник  | 200  | 250  | 300  | 350  |
| Ужин  | 400  | 450  | 500  | 600  |
| Второй ужин  | 100  | 150  | 200  | 200  |