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

Приложение №9

к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

**Таблица 1**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Блюдо | Масса порций | | | |
| от 1 года  до Злет | 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 |