**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 годадо Злет | 3-7 лет | 7-11 лет | 12 лет истарше |
| Каша, или овощное, илияичное, или творожное,или мясное блюдо(допускаетсякомбинация разныхблюд завтрака, приэтом выход каждогоблюда может бытьуменьшен при условиисоблюдения общеймассы 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 мясаптицы) | 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 |