

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

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

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

Основание: [Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 27.10.2020 N 32 Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил и норм СанПиН 2.3/2.4.3590-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения \(вместе с СанПиН 2.3/2.4.3590-20. Санитарно-эпидемиологические правила и нормы...\)](#) (Зарегистрировано в Минюсте России 11.11.2020 N 60833)>Приложение. СанПиН 2.3/2.4.3590-20. "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения". Санитарно-эпидемиологические правила и нормы>