

УТВЕРЖДАЮ
 Заведующий МБДОУ № 281
 Соколова С.Н.
 Пр. № 15-05
 От 09.01.2015

СанПиН 2.3/2.4.3590-20



Примерные возрастные объемы порций для детей

Блюдо	Масса порций (гр.)	
	от 1 года до 3 лет	3-7 лет
Завтрак		
Каша, или овощное, или яичное, или мясное, или творожное блюдо	130-150	150-200
Напиток (кофе, какао, чай и др.)	150	180-200
Второй завтрак		
Сок	90	100
Свежие фрукты и ягоды	95	100
Обед		
Закуска (холодное блюдо) (салат, овощи и т.п.)	20-40	50-60
Первое блюдо	150-180	180-200
Второе блюдо (мясное, рыбное, блюдо из мяса птицы)	50-60	70-80
Гарнир	110-120	130-150
Третье блюдо (компот, кисель, чай, напиток кофейный, какао-напиток, напиток из шиповника, сок)	150	180-200
Полдник		
Сладкое блюдо	20-70	30-100
Горячий или холодный напиток	150	180-200
Фрукты	95	100
Ужин		
Закуска	40	50-60
Второе или творожно-яичное блюдо	50-60	70-80
Горячий напиток	150	180-200
Хлеб на весь день		
Пшеничный	60	80
Ржаной	40	50