**МАССА ПОРЦИЙ ДЛЯ ДЕТЕЙ В ЗАВИСИМОСТИ**

**ОТ ВОЗРАСТА (В ГРАММАХ) по** [**СанПиН 2.3/2.4.3590-20.**](https://sudact.ru/law/postanovlenie-glavnogo-gosudarstvennogo-sanitarnogo-vracha-rf-ot_1355/prilozhenie/)

|  |  |
| --- | --- |
| **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** |