Приложение 5 к СанПиН 2.4.1.2660-10

**Примерные возрастные объемы порций для детей**

|  |  |
| --- | --- |
| Наименование блюд | Вес (масса) в граммах |
| от 1 годадо 3-х лет | от 3-х до 7-ми лет |
| Завтрак |
| **Каша, овощное блюдо** | 120-200 | 200-250 |
| **Яичное блюдо** | 40-80 | 80-100 |
| **Творожное блюдо** | 70-120 | 120-150 |
| **мясное, рыбное блюдо** | 50-70 | 70-80 |
| **Салат овощной** | 30-45 | 60 |
| **Напиток (какао, чай, молоко и т.п.)** | 150-180 | 180-200 |
| **Обед** |
| **Салат, закуска** | 30-45 | 60 |
| **Первое блюдо** | 150-200 | 250 |
| **Блюдо из мяса, рыбы, птицы** | 50-70 | 70-80 |
| **Гарнир** | 100-150 | 150-180 |
| **Третье блюдо (напиток)** | 150-180 | 180-200 |
| **Полдник** |
| **Кефир, молоко** | 150-180 | 180-200 |
| **Булочка, выпечка (печенье, вафли)** | 50-70 | 70-80 |
| **Блюдо из творога, круп, овощей** | 80-150 | 150-180 |
| **Свежие фрукты** | 40-75 | 75-100 |
| **Ужин** |
| **Овощное блюдо, каша**  | 120-200 | 200-250 |
| **творожное блюдо** | 70-120 | 120-150 |
| **Напиток** | 150-180 | 180-200 |
| **Свежие фрукты** | 40-75 | 75-100 |
| **Хлеб на весь день:** |  |  |
| **пшеничный** | 50-70 | 110 |
| **ржаной** | 20-30 | 60 |