

# Масса порций для детей в зависимости от возраста (в граммах)

СанПиН 2.3/2.4.3590-20

«Санитарно-эпидемиологические требования  
к организации общественного питания населения».

| Блюдо                                                                                                                                                                                                           | Масса порций       |         |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|---------|
|                                                                                                                                                                                                                 | от 1 года до 3 лет | 3-7 лет |
| 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 |
| Закуска (холодное блюдо) (салат, овощи и т.п.)                                                                                                                                                                  | 30-40              | 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            | 180-200 |
| Фрукты                                                                                                                                                                                                          | 95                 | 100     |