

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

Таблица 1

Блюдо	Масса порций			
	1–3 года	3–7 лет	7–11 лет	от 12 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	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)

Таблица 2

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