

Возрастные объёмы порций для детей

(в соответствии с СанПиН 2.3/2.4.3590-20)

Наименование блюд	Вес (масса) в граммах	
	до 3-х лет	от 3-х до 7-ми лет
Каша, или овощное, или яичное, или творожное блюдо	150	200
Закуска (холодное блюдо) (салат, овощи и т.п.)	40	60
Первое блюдо	180	200
Второе блюдо (мясное, рыбное, блюда из мяса птицы)	60	80
Гарнир	120	150
Третье блюдо (компот, кисель, чай, напиток кофейный, какао-напиток, напиток из шиповника, сок)	180	200
Фрукты	95	100