**Приложение к СанПиН 2.4.1.3049-13**

**Примерные возрастные объемы порций для детей**

|  |  |
| --- | --- |
| **Наименование блюд** | **Вес (масса) в граммах** |
| **от 3 до 8 лет** |
| **Завтрак** |
| Каша, овощное блюдо | 200–250 |
| Яичное блюдо | 80–100 |
| Творожное блюдо | 120–150 |
| Мясное, рыбное блюдо | 70–80 |
| Салат овощной | 60 |
| Напиток (какао, чай, молоко и т. п.) | 180–200 |
| **Обед** |
| Салат, закуска | 60 |
| Первое блюдо | 250 |
| Блюдо из мяса, рыбы, птицы | 70–80 |
| Гарнир | 150–180 |
| Третье блюдо (напиток) | 180–200 |
| **Полдник** |
| Кефир, молоко | 180–200 |
| Булочка, выпечка (печенье, вафли) | 70–80 |
| Блюдо из творога, круп, овощей | 150–180 |
| Свежие фрукты | 75–100 |
| **Ужин** |
| Овощное блюдо, каша | 200–250 |
| Творожное блюдо | 120–150 |
| Напиток | 180–200 |
| Свежие фрукты | 75–100 |
| Хлеб на весь день: |  |
| пшеничный | 110 |
| ржаной | 60 |