

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

Приложение № 9  
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

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

| Блюдо   | Масса порций       |         |          |                 |
|---|--------------------|---------|----------|-----------------|
|   | от 1 года до 3 лет | 3-7 лет | 7-11 лет | 12 лет и старше |
| 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             |