

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

Приложение к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Блюдо	Масса порций
	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)	150-200
Закуска (холодное блюдо) (салат, овощи и т.п.)	50-60
Первое блюдо	180-200
Второе блюдо (мясное, рыбное, блюдо из мясаптицы)	70-80
Гарнир	130-150
Третье блюдо (компот, кисель, чай, напиток кофейный, какао-напиток, напиток из шиповника, сок)	180-200
Фрукты	100

Суммарные объемы блюд по приемам пищи (в граммах - не менее)

Приложение к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Показатели	от 3 до 7 лет
Завтрак	400
Второй завтрак	100
Обед	600
Полдник	250
Ужин	450

Распределение в процентном отношении потребления пищевых веществ и энергии по приемам пищи в зависимости от времени пребывания в организации

Приложение к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Доля суточной потребности в пищевых веществах и энергии
Завтрак	20%
Второй завтрак	5%
Обед	35%
Полдник	15%
Ужин	25%

