**Утверждаю**
Заведующий МДОУ «Ряжский детский сад №10»
_____ О.Б. Рубайлова
Приказ от «11» января 2021 года № 65

**Масса порций для детей в зависимости от возраста (в граммах)**
(На основании Приложения № 9 таблица № 1 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20)

| Блюдо | Масса порций, грамм | |
|---|---|---|
| | от 1 года до 3 лет | 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) | 130 - 150 | 150 - 200 |
| Закуска (холодное блюдо) (салат, овощи и т.п.) | 30 - 40 | 50 - 60 |
| Первое блюдо | 150 - 180 | 180 - 200 |
| Второе блюдо (мясное, рыбное, блюдо из мяса птицы) | 50 - 60 | 70 - 80 |
| Гарнир | 110 - 120 | 130 - 150 |
| Третье блюдо (компот, кисель, чай, напиток кофейный, какао-напиток, напиток из шиповника, сок) | 150 - 180 | 180 - 200 |
| Фрукты | 95 | 100 |