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