Приложение 12 к СанПиН 2.4.1.3049-13

**ПРИМЕРНЫЕ ВОЗРАСТНЫЕ ОБЪЕМЫ ПОРЦИЙ ДЛЯ ДЕТЕЙ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюд | | Вес (масса) в граммах | |
| от 1 года до 3-х лет | от 3-х до 7-ми  лет |
| **Завтрак** | | | |
| Каша, овощное блюдо | 120 - 200 | | 200 - 250 |
| Яичное блюдо | 40 - 80 | | 80 - 100 |
| Творожное блюдо | 70 - 120 | | 120 - 150 |
| мясное, рыбное блюдо | 50 - 70 | | 70 - 80 |
| Салат овощной | 30 - 45 | | 60 |
| Напиток (какао, чай, молоко и т.п.) | 150 - 180 | | 180 - 200 |
| **Обед** | | | |
| Салат, закуска | 30 - 45 | | 60 |
| Первое блюдо | 150 - 200 | | 250 |
| Блюдо из мяса, рыбы, птицы | 50 - 70 | | 70 - 80 |
| Гарнир | 100 - 150 | | 150 - 180 |
| Третье блюдо (напиток) | 150 - 180 | | 180 - 200 |
| **Полдник** | | | |
| Кефир, молоко | 150 - 180 | | 180 - 200 |
| Булочка, выпечка (печенье, вафли) | 50 - 70 | | 70 - 80 |
| Блюдо из творога, круп, овощей | 80 - 150 | | 150 - 180 |
| Свежие фрукты | 40 - 75 | | 75 - 100 |
| **Ужин** | | | |
| Овощное блюдо, каша | 120 - 200 | | 200 - 250 |
| творожное блюдо | 70 - 120 | | 120 - 150 |
| Напиток | 150 - 180 | | 180 - 200 |
| Свежие фрукты | 40 - 75 | | 75 - 100 |
| **Хлеб на весь день:** |  | |  |
| пшеничный | 50 - 70 | | 110 |
| ржаной | 20 - 30 | | 60 |