



Утверждаю:  
Заведующая МДОУ №82  
О.А. Пугачевская

**Примерные возрастные объёмы порций для детей  
по СанПин 2.3/2.4.3590-20.**

<b>Наименование блюд</b>	<b>Вес (масса) в граммах 3 - 7 лет</b>
<b>Завтрак</b>	
Каша, овощное блюдо	150-200
Яичное блюдо	150-200
Творожное блюдо	150-200
Мясные, рыбные блюда	70-80
Салат овощной	50-60
Напиток(какао, чай, молоко и т.п.)	180-200
<b>2 завтрак</b>	
Напиток (сок, молоко, кисел и т.п.)	180-200
<b>Обед</b>	
Салат, закуска	50-60
Первое блюда	180-200
Блюдо из мяса, рыбы, птицы	70-80
Гарнир	130-150
Третье блюдо (напиток)	180-200
<b>Уплотненный полдник</b>	
Овощные блюда, каша	150-200
Творожные блюда	150-200
Кефир, молоко	180-200
Булочка, выпечка (печенье, вафли)	70-80
Свежие фрукты	100
Напиток	180-200
<b>Хлеб на весь день</b>	
Пшеничный	68
Ржаной	43