



Утверждаю
Заведующий МДОУ Д/с №60
Бабич О.А.

«01» сентября 2016 года.

Возрастные объемы порций для детей

Приложение 12 к СанПиН 2.4.1.2660-10

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