

**Масса порций для детей в зависимости от возраста
(в граммах)**

Блюдо	Масса порций	
	2-3 года	3-7 лет
Каша, или овощное блюдо, или яичное, или творожное, или мясное блюдо (допускается комбинация разных блюд завтрака, при этом выход каждого блюд может быть уменьшен при условии соблюдения общей массы блюд завтрака)	130-150	150-200
Закуска (салат, овощи и т.п.) (холодное блюдо)	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

Суммарные объемы блюд по приемам пищи (в граммах - не менее)

Показатели	от 2 до 3 лет	от 3 до 7 лет
Завтрак	350	400
Второй завтрак	100	100
Обед	450	600
Полдник	200	250
Ужин	400	450

**Режим питания в зависимости от длительности пребывания
детей в дошкольной организации**

Время приема пищи	Приемы пищи в зависимости от длительности пребывания детей в дошкольной организации
8:30-9:00	11-12 часов
10:30-11:00	Завтрак
12:00-13:00	Второй завтрак
15:30	Обед
18:30	Полдник
21:00	Ужин