

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДЕТСКИЙ САД ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ВИДА № 290»
ГОРОДСКОГО ОКРУГА САМАРА

РОССИЯ, 443074, г. САМАРА, ул. МОРИСА ТОРЕЗА, 83
тел.: (846) 268 73 69 факс: (846) 266 72 35 e-mail: MDOU290@yandex.ru

Утверждаю
Заведующий МБДОУ № 290
Т.В. Бычнина



**Примерные возрастные объемы порций для детей
(МБДОУ детский сад № 290 г.о. Самара)
СанПиН 2.3/2.4.3590-20**

Наименование блюд	Вес (масса) в граммах	
	от 2 до 3-х лет	от 3-х до 7-ми 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

Суммарные объемы блюд по приемам пищи (в граммах)

Возраст детей	завтрак	обед	полдник	ужин
От 1г до 3-х лет	350	400	200	400
От 3-х до 7 лет	450	600	250	450