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

|  |  |
| --- | --- |
|  Блюдо |  Масса порций |
|  от 1 года до 3 лет |  3-7 лет |  7-11 лет |  12 лет и старше |
|  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 |  150-200 |  200-250 |
|  Закуска (холодное блюдо) (салат, овощи и т.п.) |  30-40 |  50-60 |  60-100 |  100-150 |
|  Первое блюдо |  150-180 |  180-200 |  200-250 |  250-300 |
|  Второе блюдо (мясное, рыбное, блюдо из мяса птицы) |  50-60 |  70-80 |  90-120 |  100-120 |
|  Гарнир |  110-120 |  130-150 |  150-200 |  180-230 |
|  Третье блюдо (компот, кисель, чай, напиток кофейный, какао-напиток, напиток из шиповника,сок) |  150-180 |  180-200 |  180-200 |  180-200 |
|  Фрукты |  95 |  100 |  100 |  100 |