

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад «Ручеек»**

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующая МБДОУ детский сад «Ручеек»
Голубева С.С.
Приказ № 24 от 27.07.2020 г.

**Рекомендуемый объем порций для детей дошкольного возраста
СанПин 2.4.1. 3049-13**

Название блюд	Вес (масса) в граммах 1,5-3 г.	Вес (масса) в граммах 1,5-3 г.
ЗАВТРАК		
Каша или овощное блюдо	120-200	200-250
Яичное блюдо	40-80	80-100
Творожное блюдо	70-120	120-150
Мясное, рыбное блюдо	50-70	70-80
Салатово-овощной	30-45	60
Напиток (какао, чай, молоко и т.п.)	150-180	180-200
ОБЕД		
Салат, закуски	30-45	60
Первое блюдо	150-200	250
Блюдо из мяса, рыбы, птицы	50-70	70-80
Гарнир	100-150	150-180
Третье блюдо (напиток)	150-180	180-200
ПОЛДНИК		
Кефир, молоко	150-180	180-200
Булочка, выпечка (печенье, вафли)	50-70	70-80
Блюдо из творога, круп, овощей	80-150	150-180
Свежие фрукты	40-75	75-100
УЖИН		
Овощное блюдо, каша	120-200	200-250
Творожное блюдо	70-120	120-150
Напиток	150-180	180-200
Свежие фрукты	40-75	75-100
Хлеб на весь день:		
пшеничный	50-70	110
ржаной	20-30	60