

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

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