

Утверждаю  
Заведующий МБДОУ МО  
г. Краснодар «Детский сад № 91»  
\_\_\_\_\_ Е.А. Михайличенко  
« 01 » сентября 2023 г.

**Рекомендуемый объем порций  
для детей дошкольного возраста  
МБДОУ МО г. Краснодар «Детский сад № 91»  
СанПиН 2.3/2.4.3590-20**

Название блюд	Вес (масса) в граммах 3г. – 7 л
---------------	------------------------------------

**Завтрак**

Каша или овощное блюдо	180-250
Яичное блюдо	85-100
Творожное блюдо	100-110
Напиток какао, чай, кофейный напиток	180-200

**Второй завтрак**

Фрукты	120
Печенье, пряник	60

**Обед**

Первое блюдо	200-250
Второе блюдо (мясное, рыбное, блюдо из мяса птицы)	80-210
Гарнир	120-180
Закуска (холодное блюдо, салат, овощи)	55-60
Третье блюдо (компот, кисель, напиток из шиповника, сок)	180-200

**Уплотненный полдник**

Каша или овощное блюдо	75-250
Творожное блюдо	70-110
Напиток	180-200
Свежие фрукты	120

**Хлеб на весь день**

Пшеничный	75
Ржаной	50