

	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

- приложению № 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20, согласно которого установлена форма меню приготавливаемых блюд, согласно которой в меню, помимо прочего, должна включаться информация о содержании пищевых веществ (жиров, углеводов), энергетической ценности блюд, номере рецептуры;

- приложения № 10 таблица 1 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20, согласно которого установлены нормы потребности в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (суточная):

Приложение № 10
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20
Таблица 1

Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (суточная)

Показатели	Потребность в пищевых веществах			
	1-3 лет	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
белки (г/сут)	42	54	77	90
жиры (г/сут)	47	60	79	92
углеводы (г/сут)	203	261	335	383
энергетическая ценность (ккал/сут)	1400	1800	2350	2720
витамин С (мг/сут)	45	50	60	70
витамин В1 (мг/сут)	0,8	0,9	1,2	1,4
витамин В2 (мг/сут)	0,9	1,0	1,4	1,6
витамин А (рет. экв/сут)	450	500	700	900
витамин D (мкг/сут)	10	10	10	10
кальций (мг/сут)	800	900	1100	1200
фосфор (мг/сут)	700	800	1100	1200
магний (мг/сут)	80	200	250	300
железо (мг/сут)	10	10	12	18