Приложение N 7

к СанПиНу 2.3/2.4.3590-20

Таблица 3

Суммарные объемы блюд по приемам пищи

(в граммах - не менее)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Показатели | от 1 до 3 лет | от 3 до 7 лет | от 7 до 12 лет | 12 лет и старше |
| Завтрак | 350 | 400 | 500 | 550 |
| Второй завтрак | 100 | 100 | 200 | 200 |
| Обед | 450 | 600 | 700 | 800 |
| Полдник | 200 | 250 | 300 | 350 |
| Ужин | 400 | 450 | 500 | 600 |
| Второй ужин | 100 | 150 | 200 | 200 |