|  |  |
| --- | --- |
|   | Приложение 8к санитарным правилам"Санитарно-эпидемиологическиетребования к объектам дошкольноговоспитания и обучения детей" |

 **Рекомендуемая масса порции в граммах**
**в зависимости от возраста детей**

      Таблица

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Вес (г)** |
|  | **1 год-1 год 6 месяцев** | **1 год 7 месяцев-3 года** | **3 года-5 лет** | **5 лет-7 лет** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| **Завтрак** |  |  |  |  |
| **Каша, овощное блюдо** | 130 | 150 | 180 | 200 |
| **Яичное, творожное, мясное, рыбное блюд** | 50 | 60 | 70 | 80 |
| **Салат овощной** | 20 | 30 | 40 | 50 |
| **Напиток** | 100 | 150 | 180 | 200 |
| **Обед** |  |  |  |  |
| **Салат** | 30 | 40 | 50 | 60 |
| **Первое блюдо** | 100 | 150 | 180 | 200 |
| **Блюдо из мяса, рыбы, птицы** | 50 | 60 | 70 | 80 |
| **Гарнир** | 100 | 120 | 130 | 150 |
| **Напиток** | 100 | 150 | 180 | 200 |
| **Полдник** |  |  |  |  |
| **Кефир, молоко** | 150 | 150 | 200 | 200 |
| **Выпечка** | 40 | 60 | 70 | 90 |
| **Блюдо из творога, круп, овощей** | 50 | 60 | 70 | 100 |
| **Свежие фрукты** | 100 | 100 | 150 | 200 |
| **Ужин** |  |  |  |  |
| **Овощное, творожное блюдо, каша** | 150 | 180 | 200 | 250 |
| **Молоко, кефир** | 150 | 150 | 200 | 200 |
| **Свежие фрукты** | 50 | 70 | 100 | 120 |

|  |  |
| --- | --- |
|   | "Балаларды мектепке дейінгітәрбиелеу мен оқыту объектілерінеқойылатын санитариялық-эпидемиологиялық талаптар"санитариялық қағидаларына8-қосымша |

 **Жас ерекшелігіне байланысты граммға шаққандағы**
**порциялардың ұсынылатын массасы**

      1 кесте

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Салмағы (г)** |
|  | **1 жас – 1 жас 6 ай** | **1 жас 7 ай – 3 жас** | **3 жас - 5 жас** | **5 жас - 7 жас** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| **Таңғы ас** |  |  |  |  |
| **Ботқа, көкөніс тағамы** | 130 | 150 | 180 | 200 |
| **Жұмыртқа, ірімшік, ет тағамы, балық тағамы** | 50 | 60 | 70 | 80 |
| **Көкөніс салаты** | 20 | 30 | 40 | 50 |
|  **Сусын**  | 100 | 150 | 180 | 200 |
| **Түскі ас** |  |  |  |  |
| **Салат** | 30 | 40 | 50 | 60 |
| **Бірінші тағам** | 100 | 150 | 180 | 200 |
| **Еттен, балықтан, құс етінен жасалған тағам** | 50 | 60 | 70 | 80 |
| **Гарнир** | 100 | 120 | 130 | 150 |
|  **Сусын**  | 100 | 150 | 180 | 200 |
| **Бесін асы** |  |  |  |  |
| **Кефир, сүт** | 150 | 150 | 200 | 200 |
|  **Пісірме**  | 40 | 60 | 70 | 90 |
| **Ірімшік, жарма, көкөніс тағамдары** | 50 | 60 | 70 | 100 |
| **Балғын жемістер** | 100 | 100 | 150 | 200 |
| **Кешкі ас** |  |  |  |  |
| **Көкөніс, ірімшік тағамдары, ботқа** | 150 | 180 | 200 | 250 |
| **Сүт, кефир** | 150 | 150 | 200 | 200 |
| **Балғын жемістер** | 50 | 70 | 100 | 120 |