

**Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых
веществах для детей возрастных групп
(р.15, п.1, таб.3 СанПиН 2.4.1.3049-13)**

	2-3г.		3-7 лет	
	(Сутки)	10,5ч	(Сутки)	10,5ч
Энергия (ккал)	1400	1200	1800	1530
Белок, г	42	36	54	46
* в.т.ч. животный (%)	65	55	60	51
** г/кг массы тела	-		-	
Жиры, г	47	40	60	51
Углеводы, г	203	173	261	221

Приложение N 13
к СанПиН 2.4.1.3049-13

Суммарные объемы блюд по приемам пищи (в граммах)

Возраст детей	Завтрак	Обед	Полдник	Ужин
от 1 года до 3-х лет	350-450	450-550	200-250	400-500
от 3-х до 7-ми лет	400-550	600-800	250-350	450-600

Рекомендуемое распределение калорийности между приемами пищи в %

Для детей с дневным пребыванием 8-10 час.	Для детей с дневным пребыванием 12 час.
завтрак (20-25 %) 2 завтрак (5%) обед (30-35 %) полдник (10-15 %) * вместо полдника и ужина возможна организация уплотненного полдника (30-35%)	завтрак (20-25 %) 2 завтрак (5%) обед (30-35%) Полдник (10-15%) */ или уплотненный полдник (30-35%) Ужин (20-25 %)* * вместо полдника и ужина возможна организация уплотненного полдника (30-35%)