Выписка из СанПиН 2.4.1.2660-10

"САНИТАРНО-ЭПИДЕМИОЛОГИЧЕСКИЕ ТРЕБОВАНИЯ К УСТРОЙСТВУ,

СОДЕРЖАНИЮ И ОРГАНИЗАЦИИ РЕЖИМА РАБОТЫ

В ДОШКОЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ"

**Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для детей возрастных групп**

Таблица 4

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Показатели (в сутки) | 1 – 2 лет | С 2 до 3 лет | 3 – 7  лет |
| 1 | Энергия (ккал) | 1200 | 1400 | 1800 |
| 2 | Белок, г | 36 | 42 | 54 |
| 5 | Жиры, г | 40 | 47 | 60 |
| 6 | Углеводы, г | 174 | 203 | 261 |

**Режим питания в зависимости от длительности пребывания детей в ДО**

Таблица 5

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Время приема пищи | Приемы пищи в зависимости от длительности пребывания детей в ДО | | |
| 8 - 10 часов | 11 - 12 часов | 24 часа |
| 8.30 - 9.00 | завтрак | завтрак | завтрак |
| 10.30 - 11.00 | второй завтрак | второй завтрак | второй завтрак |
| 12.00 - 13.00 | обед | обед | обед |
| 15.30 | полдник | полдник | полдник |
| 18.30 | - | ужин | ужин |
| 21.00 | - | - | 2-й ужин |

**Распределение энергетической ценности (калорийности) суточного рациона питания детей на отдельные приемы пищи в зависимости от их времени пребывания в дошкольных организациях**

Таблица 6

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Для детей с круглосуточным пребыванием  в ДО | Для детей с дневным пребыванием в ДО 8 - 10 час. | Для детей с дневным пребыванием в ДО 12 час. |
| Завтрак (20%) | Завтрак (20%) | Завтрак (20%) |
| 2-й завтрак (5%) | 2-й завтрак (5%) | 2-й завтрак (5%) |
| Обед (35%) | Обед (35%) | Обед (35%) |
| Полдник (15%) | Полдник (15%) | Полдник (15%)/или уплотненный полдник (30 - 35%) |
| Ужин (20%) |  | Ужин (20%) |
| 2-й ужин - (до 5%) - дополнительный прием пищи перед сном - кисломолочный напиток с булочным или мучным кулинарным изделием |  |  |