

## Распределение калорийности суточного рациона питания детей в зависимости от их пребывания в ГДОУ

Приложение №10 к СанПиН	С дневным пребыванием 12 ч
2.3./2.4.3590-20	Завтрак-----20%
	2 завтрак-----5%
	Обед----- 35%
	Полдник-----15% или уплотнённый 20%-25%
	ужин 20%-25%

## Нормы физиологических потребностей детей в пищевых веществах и энергии в день

возраст	энерг.ценность (ккал)	белки		жиры	углеводы
		всего	животн		
С2-3лет	1400	42	65	47	203
С3-7лет	1800	54	60	60	261

## Суммарные объёмы блюд по приёмам пищи в граммах

возраст	Завтрак/2 завтрак	обед	Полдник/уплотненный полдник	ужин
От1-3 лет	350/100	450	200/+100	400
От 3-7 лет	400/100	600	250/+150	450