

**СОГЛАСНО СанПиН 2.4.1.3049-13**

**Режим питания в зависимости от длительности пребывания детей в ДОУ.**

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
10.00 - 10.20	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

<\*> При 12-часовом пребывании возможна организация как отдельного полдника, так и "уплотненного" полдника с включением блюд ужина.

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

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

	Показатели (в сутки)	0 - 3 мес.	4 - 6 мес.	7 - 12 мес.	1 - 2 года	От 2 лет до 3 лет	3 - 7 лет
1	Энергия (ккал)	115 <*>	115 <*>	110 <*>	1200	1400	1800
2	Белок, г	-	-	-	36	42	54
3	<*> в т.ч. животный (%)	-	-	-	70		65
4	<***> г/кг массы тела	2,2	2,6	2,9	-	-	-
6	Жиры, г	6,5 <*>	6 <*>	5,5 <*>	40	47	60
14	Углеводы, г	13 <*>	13 <*>	13 <*>	174	203	261

<\*> Потребности для детей первого года жизни в энергии, жирах, углеводах даны в расчете г/кг массы тела.

<\*\*\*> Потребности для детей первого года жизни, находящихся на искусственном вскармливании.