Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых

веществах для детей возрастных групп

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  0 - 3  мес.  |  4 - 6  мес.  | 7 - 12  мес.  |  1 - 2  г.  | **2 - 3 г.**  |  **3 - 7**  **лет**  |
| Энергия (ккал)  | 115 [<\*>](#Par634) | 115 [<\*>](#Par634) | 110 [<\*>](#Par634) |  1200  |  **1400****95%**  **1333**  |  **1800****95%** **1714**  |
| Белок, г  |  -  |  -  |  -  |  36  |  **42**  |  **54**  |
| [<\*>](#Par634) в т.ч. животный(%)  |  |  |  |  70  |  **65**  |  **60**  |
| [<\*\*>](#Par635) г/кг массы тела  |  2,2  |  2,6  |  2,9  |  -  |  **-**  |  **-**  |
| Жиры, г  | 6,5 [<\*>](#Par634) |  6 [<\*>](#Par634) | 5,5 [<\*>](#Par634) |  40  |  **47**  |  **60**  |
| Углеводы, г  |  13 [<\*>](#Par634) |  13 [<\*>](#Par634) | 13 [<\*>](#Par634) |  174  |  **203**  |  **261**  |

**![C:\Documents and Settings\yakln\Local Settings\Temporary Internet Files\Content.IE5\5KV2LOZL\ai-206806-aux-head-20160530_frukty_t[1].jpg]()**

**![C:\Documents and Settings\yakln\Local Settings\Temporary Internet Files\Content.IE5\V9CF5573\gif_preschool-026[1].gif]()**

**Рекомендуемое распределение калорийности**

**между приемами пищи в %**

**┌────────────────────────┬──────────────────┬─────────────────────────────┐**

**│ Для детей с │ Для детей с Для детей с дневным │**

**│ круглосуточным │ дневным │ пребыванием 12 час. │**

**│ пребыванием │ пребыванием 8 - │ │**

**│ │ 10 час. │ │**

**├────────────────────────┼──────────────────┼─────────────────────────────┤**

**│Завтрак (20 - 25%) │завтрак (20 - 25%)│завтрак (20 - 25%) │**

**│2 завтрак (5%) │2 завтрак (5%) │2 завтрак (5%) │**

**│Обед (30 - 35%) │обед (30 - 35%) │обед (30 - 35%) │**

**│Полдник (10 - 15%) │полдник (10 - 15%)│Полдник (10 - 15%)** [**<\*>**](#Par665)**/или │**

**│Ужин (20 - 25%) │ │уплотненный полдник (30 - │**

**│2 ужин - (до 5%) - │ │35%) │**

**│дополнительный прием │ │Ужин (20 - 25%)** [**<\*>**](#Par665) **│**

**│пищи перед сном - │ │ │**

**│кисломолочный напиток с │ │---------------------- │**

**│булочным или мучным │ │<\*> Вместо полдника и ужина │**

**│кулинарным изделием │ │возможна организация │**

**│ │ │уплотненного полдника (30 - │**

**│ │ │35%). │**

**└────────────────────────┴──────────────────┴───────────────────────────── 20% завтрак + 30% обед + 10% полдник +20% ужин = 80%**

**1166 ККАЛ ясли, 1500 ККАЛ сад**

**20% +5 % завтрак + завтрак 2 + 30% + 10% + 20% = 85%**

**1217 ККАЛ ясли, 1565 ККАЛ сад**

15.6. **Завтрак** должен состоять из горячего блюда (каша, запеканка, творожные и яичные блюда и др.), бутерброда и горячего напитка. **Обед должен включать закуску** (салат или порционные овощи, сельдь с луком), первое блюдо (суп), второе (гарнир и блюдо из мяса, рыбы или птицы), напиток (компот или кисель). **Полдник** включает напиток (молоко, кисломолочные напитки, соки, чай) с булочными или кондитерскими изделиями без крема, допускается выдача творожных или крупяных запеканок и блюд. **Ужин** может включать рыбные, мясные, овощные и творожные блюда, салаты, винегреты и горячие напитки. На второй ужин рекомендуется выдавать кисломолочные напитки.

**Суммарные объемы блюд** **по приемам пищи должны соответствовать** [Приложению N 13](#Par1607).

**Приложение N 13**

**к СанПиН 2.4.1.3049-13**

**СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ** БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  **Возраст детей**  |  **Завтрак****20-25%**  |  **Обед****30-35%**  |  **Полдник****10-15%**  |  **Ужин****20-25%**  |
|  **от 1 года до 3-х лет**  |  **350 – 450*****20% - 25%***  |  **450 – 550*****30% - 35%***  |  **200 – 250*****10% - 15%***  |  **400 – 500*****20% - 25%***  |
|  **от 3-х до 7-ми лет**  | **400 - 550**  | **600 - 800**  | **250 - 350**  | **450 - 600**  |
|  |  |  |  |  |

**![C:\Documents and Settings\yakln\Local Settings\Temporary Internet Files\Content.IE5\WBNK2B4Q\auzu-parslu-putra-ogas-mellenes-zemenes-janogas-brokastis-veseligs-uzturs-46557863[1].jpg]()**