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** |

****

****

**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** |
|  |  |  |  |  |

****