

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

	2-3 г.	3-7 лет
Энергия (ккал)	1400	1800
Белок, г	42	54
* в.т.ч. животный (%)	65	60
Жиры, г	47	60
Углеводы, г	203	261

Рекомендуемое распределение калорийности между приемами пищи в %

Для детей с дневным пребыванием 12 час.
завтрак (20-25%) 2-й завтрак (5%) обед (30-35%) полдник (10-15%)* / или уплотненный полдник (30-35%) ужин (20-25%)*
* вместо полдника и ужина возможна организация уплотненного полдника (30-35%)

Суммарные объемы блюд по приемам пищи (в граммах)

Возраст детей	Завтрак	Обед	Полдник	Ужин
от 1 года до 3 лет	350-450	450-550	200-250	400-500
от 3 до 7 лет	400-550	600-800	250-350	450-600