

**Выписка из СанПиН 2.4.1.2660-10**  
**"САНИТАРНО-ЭПИДЕМИОЛОГИЧЕСКИЕ ТРЕБОВАНИЯ К**  
**УСТРОЙСТВУ,**  
**СОДЕРЖАНИЮ И ОРГАНИЗАЦИИ РЕЖИМА РАБОТЫ**  
**В ДОШКОЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ"**

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

Таблица 4

Показатели (в сутки)	1 – 2 лет	С 2 до 3 лет	3 – 7 лет
1 Энергия (ккал)	1200	1400	1800
2 Белок, г	36	42	54
5 Жиры, г	40	47	60
6 Углеводы, г	174	203	261

**Режим питания в зависимости от длительности пребывания детей в ДО**

Таблица 5

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
10.30 - 11.00	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

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

Таблица 6

Для детей с круглосуточным пребыванием в ДО	Для детей с дневным пребыванием в ДО 8 - 10 час.	Для детей с дневным пребыванием в ДО 12 час.
Завтрак (20%)	Завтрак (20%)	Завтрак (20%)
2-й завтрак (5%)	2-й завтрак (5%)	2-й завтрак (5%)
Обед (35%)	Обед (35%)	Обед (35%)
Полдник (15%)	Полдник (15%)	Полдник (15%)/или уплотненный полдник (30 - 35%)
Ужин (20%)		Ужин (20%)
2-й ужин - (до 5%) - дополнительный прием пищи перед сном - кисломолочный напиток с булочным или мучным кулинарным изделием		

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575849

Владелец Коршунова Инна Валерьевна

Действителен с 09.06.2021 по 09.06.2022