

Приложение № 10 к СанПиН 2.3/2.4 3590-20

Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминов (суточная)

Показатели	Потребность в пищевых веществах	
	1-3 лет	3-7 лет
Белки (г/сутки)	42	54
Жиры (г/ сутки)	47	60
Углеводы (г/ сутки)	203	261
Энергетическая ценность (ккал/ сутки)	1400	1800

Режим питания в зависимости от длительности пребывания детей в ДО

Время приёма пищи	Длительность пребывания детей в дошкольной организации
	8-10 часов
8.30-9.00	Завтрак
10.20-10.30	Второй завтрак
11.30- 12.40	Обед
15.30 -15.45	Полдник