Приложение № 17

к Санитарному регламенту для

учреждений раннего образования

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Органические вещества | 1-3 лет | 4-6 года |
| Энергия (ккал) | 1540 | 1970 |
| Белок (г) | 53 | 68 |
| Жир (г) | 53 | 68 |
| Углеводы (г) | 212 | 272 |

**Рекомендуемый объем порции для детей, в г.**

 **образец**

|  |  |
| --- | --- |
| **Наименование продуктов** | **Возраст, лет** |
| **1,5 – 3 года** | **3 – 4 года** | **5 – 6 лет** |
| *Завтрак* |
| Каша | 200 | 200 | 200 |
| Омлет или мясные продукты | - | 50 | 50 |
| Напиток | 150 | 150 | 200 |
| *Обед* |
| Салат из вареных овощей | 40 | 50 | 50 |
| Суп | 150 | 150 | 200 |
| Мясные котлеты, суфле | 60 | 70 | 70 |
| Гарнир из овощей или каша | 100 | 110-130 | 130-150 |
| Компот или сок | 100 | 150 | 150 |
| *Полдник* |
| Кефир или молоко | 150 | 200 | 200 |
| Булочки | 45 | 50 | 60 |
| Фрукты | 100 | 100 | 100 |
| *Ужин* |
| Овощи или каша | 200 | 200 | 200 |
| Напиток (чай) | 150 | 150 | 150 |