

## Примерные возрастные объемы порций для детей

Наименование блюда	Вес (масса) в граммах	
	От 1 года до 3-х лет	От 3-х лет до 7 лет
<b>Завтрак</b>		
Каша, овощное блюдо	130	150
Яичное блюдо	40-80	80-100
Творожное блюдо	70-120	120-150
Мясное, рыбное блюдо	50-70	70-80
Салат овощной	40	60
Напиток (какао, чай, молоко и т.д.)	150	200
<b>Обед</b>		
Салат, закуска	40	60
Первое блюдо	180	200
Блюдо из мяса, птицы, рыбы	60	80
Гарнир	120	130
Третье блюдо (напиток)	150	200
<b>Полдник</b>		
Кефир, молоко	150	200
Булочка, выпечка (печенье, вафли)	50	70
Блюдо из творога, круп,	100	120
Свежие фрукты	95	100
Блюдо из овощей	100	120



Питание детей должно быть здоровым, физиологически полноценным, разнообразным, безопасным, способствовать росту и гармоничному развитию.

Рекомендуемая пищевая ценность меню для детей дошкольного возраста в соответствии с действующими санитарными нормами и правилами, регламентирующими требования к организации питания детей в дошкольных организациях должна составлять для детей 3-7 лет – 1800 ккал/сутки ( $\pm 10\%$ ), Рекомендуемое процентное распределение калорийности по приемам пищи должно составлять для детей на *завтрак 20-25% от суточной калорийности, второй завтрак – 5%, обед – 30-35 %, полдник 10-15%, ужин 20-25%, второй ужин – 5%.*

В ДОУ приём пищи равен 70% от суточной калорийности

формулы расчёта:	
100-54 70 -X	= 37,8 - БЕЛКИ
100-60 70 -X	=42 - ЖИРЫ
100-261 70 -X	=182,7 - УГЛЕВОДЫ
100-1800 70 -X	= 1260 – к/калорий

#### ОБЪЁМ порций

ЗАВТРАК	400 гр.	20%
ОБЕД	600 гр.	35%
ПОЛДНИК	250 гр.	15%

	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	к/калорий
ЗАВТРАК 20%	10,8	12	52,2	360
ОБЕД 35%	18,9	21	91,3	630
ПОЛДНИК 15%	8,1	9	39,2	270
ВСЕГО: 70%	37,8	42	182,7	1260

Питание детей должно быть здоровым, физиологически полноценным, разнообразным, безопасным, способствовать росту и гармоничному развитию.

Рекомендуемая пищевая ценность меню для детей дошкольного возраста в соответствии с действующими санитарными нормами и правилами, регламентирующими требования к организации питания детей в дошкольных организациях должна составлять для детей от 2-х до 3-х лет 1400 ккал/сутки ( $\pm 10\%$ ), Рекомендуемое процентное распределение калорийности по приемам пищи должно составлять для детей на *завтрак 20-25% от суточной калорийности, второй завтрак – 5%, обед – 30-35 %, полдник 10-15%, ужин 20-25%, второй ужин – 5%.*

В ДОУ приём пищи равен *70% от суточной калорийности*

формулы расчёта:	
100-42 70 -X	= 29 - БЕЛКИ
100-47 70 -X	=32,9 - ЖИРЫ
100-203 70 -X	=142,1 - УГЛЕВОДЫ
100-1400 70 -X	= 980 – к/калорий

#### ОБЪЁМ порций

ЗАВТРАК	350 гр.	20%
ОБЕД	450 гр.	35%
ПОЛДНИК	200 гр.	15%

	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	к/калорий
ЗАВТРАК 20%	8,3	9,4	40,6	280
ОБЕД 35%	14,5	16,5	71	490
ПОЛДНИК 15%	6,2	7	30,5	210
ВСЕГО: 70%	29	32,9	142,1	980