

Таблица 4

к Постановлению Главного государственного санитарного врача РФ
от 15.05.2013 № 26 «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13
«Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию
и организации режима работы дошкольных образовательных организаций»

**Рекомендуемое распределение калорийности
между приемами пищи в %
(для детей с дневным пребыванием 12 час.)**

| | |
|---|---|
| Завтрак (20 - 25%) | Завтрак должен состоять из горячего блюда (каша, запеканка, творожные и яичные блюда и др.), бутерброда и горячего напитка |
| 2 завтрак (5%) | Фрукты, соки, кисломолочные напитки |
| Обед (30 - 35%) | Обед должен включать закуску (салат или порционные овощи, сельдь с луком), первое блюдо (суп), второе (гарнир и блюдо из мяса, рыбы или птицы), напиток (компот или кисель) |
| Полдник (10 - 15%) <*> /или уплотненный полдник (30 - 35%) | Полдник включает напиток (молоко, кисломолочные напитки, соки, чай) с булочными или кондитерскими изделиями без крема, допускается выдача творожных или крупяных запеканок и блюд |
| Ужин (20 - 25%) <*> | Ужин может включать рыбные, мясные, овощные и творожные блюда, салаты, винегреты и горячие напитки. На второй ужин рекомендуется выдавать кисломолочные напитки |

<*> Вместо полдника и ужина возможна организация уплотненного полдника (30 - 35%).