

Режим питания детей

Режим питания в зависимости от длительности пребывания детей в ДО

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 ужин

*При 12-часовом пребывании возможна организация как отдельного полдника, так и «уплотненного» полдника с включением блюд ужина.

16.5. Распределение энергетической ценности (калорийности) суточного рациона питания детей на отдельные приемы пищи в зависимости от их времени пребывания в дошкольных организациях представлены в таблице 6.

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 %) 2 завтрак (5%) Обед (35 %) Полдник (15 %) Ужин (20 %) 2 ужин - (до 5 %)- дополнительный прием пищи перед сном – кисломолочный напиток с булочным или мучным кулинарным изделием	завтрак (20 %) 2 завтрак (5%) обед (35 %) полдник (15 %)	завтрак (20 %) 2 завтрак (5%) обед (35 %) Полдник (15 %) / или уплотненный полдник (30-35%) Ужин (20 %)