

Нормы физиологических потребностей в энергии и суммарные объёмы блюд по приёмам пищи для детей возрастных групп

1-3 г	3-7 лет
1300ккал	1800 ккал

Приём пищи	Энергетическая ценность		Объёмы блюд	
	1-3 г	3-7 лет	1-3 г	3-7 лет
1 неделя				
1 день				
Завтрак	334,4	460,6	345	445
2-ой завтрак	42,7	64,1	100	150
Обед	558,88	871,22	550	710
Уплотненный полдник	296,9	356,2	300	360
Всего	1232,88	1752,12	1295	1665
2 день				
Завтрак	463,6	533,2	395	475
2-ой завтрак	44,65	44,65	100	100
Обед	578,79	867,01	570	710
Уплотненный полдник	338,29	524,78	240	290
Всего	1425,33	1978,0	1305	1575
3 день				
Завтрак	443,5	512,8	355	435
2-ой завтрак	42,7	64,1	100	150
Обед	448,6	754,62	500	650
Уплотненный полдник	323,67	458,5	250	330
Всего	1258,47	1781,9	1205	1565
4 день				
Завтрак	352	460,6	345	445
2-ой завтрак	44,65	44,65	100	100
Обед	393,4	779,16	510	670
Уплотненный полдник	313,63	346,18	300	360
Всего	1103,68	1630,0	1295	1695
5 день				
Завтрак	393,4	460,6	395	425
2-ой завтрак	90	108	150	180
Обед	577,3	832,9	550	710
Уплотненный полдник	338,4	428,5	270	350
Всего	1399,1	1830	1365	1665
6 день				
Завтрак	331,95	495,7	345	445
2-ой завтрак	44,65	44,65	100	100
Обед	623	868	580	750
Уплотненный полдник	349,63	421,63	220	270
Всего	1349,23	1829,28	1205	1515

7 день				
Завтрак	420,3	493,5	345	425
2-ой завтрак	44,65	44,65	100	100
Обед	555,31	803,43	580	750
Уплотненный полдник	485,4	558	300	390
Всего	1505,66	1899,58	1325	1665
8 день				
Завтрак	458,1	525,8	395	475
2-ой завтрак	42,7	64,1	100	150
Обед	597,7	796,7	560	700
Уплотненный полдник	327,19	395,48	360	460
Всего	1425,69	1782,08	1415	1785
9 день				
Завтрак	395,59	448,49	355	455
2-ой завтрак	90	108	150	180
Обед	618,51	815,6	610	750
Уплотненный полдник	194,5	392,12	220	270
Всего	1298,6	1764,21	1335	11655
10 день				
Завтрак	439,1	478,9	345	425
2-ой завтрак	42,7	64,1	100	150
Обед	634	859,99	590	635
Уплотненный полдник	338,23	381,98	300	410
Всего	1454,03	1784,97	1335	1770
Средняя за 10 дней	1345,27	1803,27	1313	1663,5