

Структурное подразделение «Детский сад Колосок» ГБОУ СОШ с.
Борискино-Игар муниципального района Клявлинский Самарской области.

РЕЖИМ ПИТАНИЯ

В СП «Детском саду Колосок» в соответствии рекомендуемой пищевой ценностью меню для детей дошкольного возраста в соответствии с действующими санитарными нормами и правилами, регламентирующими требования к организации питания детей в дошкольных организациях составляет:

- для детей от 1-х до 3-х лет 1400 ккал/сутки ($\pm 10\%$);
- для детей 3-7 лет – 1800 ккал/сутки ($\pm 10\%$).

Рекомендуемое процентное распределение калорийности по приемам пищи составляет для детей:

- на завтрак 20-25% от суточной калорийности,
- второй завтрак – 5%, (или +5% к основному завтраку)
- обед – 30-35 %,
- полдник 10-15%,

МАССА ПОРЦИЙ ДЛЯ ДЕТЕЙ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ВОЗРАСТА (В ГРАММАХ)

Блюдо	Масса порций	
	1 - 3 лет	3 - 7 лет
Каша молочная	130 - 150	150 - 200
Салат, овощи	30 - 40	50 - 60
Первое блюдо	150 - 180	180 - 200
Второе блюдо (мясное, рыбное, блюдо из мяса птицы)	50 - 60	70 - 80
Гарнир	110 - 120	130 - 150
Третье блюдо (компот, кисель, чай, напиток кофейный, какао-напиток, сок)	150 - 180	180 - 200
Фрукты	95	100