Приложение № 10
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

**Таблица 1**

**Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (суточная)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |
| Показатели  | Потребность в пищевых веществах  |
|  | 1-3 лет  | 3-7 лет  | 7-11 лет  | 12 лети старше  |
| белки (г/сут) | 42  | 54  | 77  | 90  |
| жиры (г/сут) | 47  | 60  | 79  | 92  |
| углеводы (г/сут) | 203  | 261  | 335  | 383  |
| энергетическая ценность (ккал/сут) | 1400  | 1800  | 2350  | 2720  |
| витамин С (мг/сут) | 45  | 50  | 60  | 70  |
| витамин В1 (мг/сут) | 0,8  | 0,9  | 1,2  | 1,4  |
| витамин В2 (мг/сут) | 0,9  | 1,0  | 1,4  | 1,6  |
| витамин А (рет. экв/сут) | 450  | 500  | 700  | 900  |
| витамин D (мкг/сут) | 10  | 10  | 10  | 10  |
| кальций (мг/сут) | 800  | 900  | 1100  | 1200  |
| фосфор (мг/сут) | 700  | 800  | 1100  | 1200  |
| магний (мг/сут) | 80  | 200  | 250  | 300  |
| железо (мг/сут) | 10  | 10  | 12  | 18  |
| калий (мг/сут) | 400  | 600  | 1100  | 1200  |
| йод (мг/сут) | 0,07  | 0,1  | 0,1  | 0,1  |
| селен (мг/сут) | 0,0015  | 0,02  | 0,03  | 0,05  |
| фтор (мг/сут) | 1,4  | 2,0  | 3,0  | 4,0  |

**Таблица 4**

**Режим питания в зависимости от длительности пребывания детей в дошкольной организации**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |
| Время приема  | Приемы пищи в зависимости от длительности пребывания детей в дошкольной организации  |
| пищи  | 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  | - | - | второй ужин  |