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 |

**Распределение в процентном отношении потребления пищевых веществ и энергии по приемам пищи в зависимости от времени пребывания в организации**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |
| Тип организации | Прием пищи | Доля суточной потребности в пищевых веществах и энергии |
| Дошкольные организации, организации | завтрак | 20% |
| по уходу и присмотру, | второй завтрак | 5% |
| организации отдыха (труда и отдыха) с | обед | 35% |
| дневным пребыванием детей | полдник | 15% |
|  | ужин | 25% |
| Общеобразовательные организации и | завтрак | 20-25% |
| организации профессионального | обед | 30-35% |
| образования с односменным режимом работы (первая смена) | полдник | 10%-15% |
| Общеобразовательные организации и | обед | 30-35% |
| организации профессионального образования с двусменным режимом работы (вторая смена) | полдник | 10-15% |
| Организации с круглосуточным | завтрак | 20% |
| пребыванием детей | второй завтрак | 5% |
|  | обед | 35% |
|  | полдник | 15% |
|  | ужин | 20% |
|  | второй ужин | 5% |

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 |

Постановление Главного государственного санитарного врача России от 27.10.2020 № СанПиН 2.3/2.4.3590-20, 32, 2.3/2.4.3590-20, Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы Главного государственного санитарного врача России от 27.10.2020 № СанПиН 2.3/2.4.3590-20, 32, 2.3/2.4.3590-20
Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил и норм СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения"