

Рекомендуемая пищевая ценность для детей 2-3 лет

Приемы пищи (дети от 2-х до 3-х лет)	Энергетическая ценность (ккал)									Итого (сумма белков, жиров и углеводов) в ккал		
	белки			жиры			углеводы					
	мин	средняя	макс	мин	средняя	макс	мин	средняя	макс	мин	средняя	макс
Завтрак	38,6	43,4	48,3	86,9	97,8	108,6	154,5	173,8	193,1	280,0	315,0	350,0
Второй завтрак	9,7	9,7	9,7	21,7	21,7	21,7	38,6	38,6	38,6	70,0	70,0	70,0
Обед	57,9	62,8	67,6	130,3	141,2	152,1	231,7	251,0	270,3	420,0	455,0	490,0
Полдник	49,3	24,1	29,0	43,4	54,3	65,2	77,2	96,6	115,9	140,0	175,0	210,0
Ужин	38,6	43,4	48,3	86,9	97,8	108,6	154,5	173,8	193,1	280,0	315,0	350,0
Второй ужин	9,7	9,7	9,7	21,7	21,7	21,7	38,6	38,6	38,6	70,0	70,0	70,0
ИТОГО	174	193	212	391	434	478	695	772	850	1260	1400	1540

Приемы пищи (дети от 2-х до 3-х лет)	Энергетическая ценность (в % от общей калорийности за прием пищи)											
	белки			жиры			углеводы			ИТОГО		
	мин	средняя	макс	мин	средняя	макс	мин	средняя	макс	мин	средняя	макс
Завтрак	12,3	13,8	15,3	27,6	31,0	34,5	49,0	55,2	61,3	88,9	100,0	111,1
Второй завтрак	13,8	13,8	13,8	31,0	31,0	31,0	55,2	55,2	55,2	100,0	100,0	100,0
Обед	12,7	13,8	14,9	28,6	31,0	33,4	50,9	55,2	59,4	92,3	100,0	107,7
Полдник	11,0	13,8	16,6	24,8	31,0	37,2	44,1	55,2	66,2	80,0	100,0	120,0
Ужин	12,3	13,8	15,3	27,6	31,0	34,5	49,0	55,2	61,3	88,9	100,0	111,1
Второй ужин	13,8	13,8	13,8	31,0	31,0	31,0	55,2	55,2	55,2	100,0	100,0	100,0
ИТОГО	12	14	15	28	31	34	50	55	61	90	100	110

Приемы пищи (дети от 2-х до 3-х лет)	Масса									Соотношение белков, жиров и углеводов по массе		
	белки			жиры			углеводы					
	мин	средняя	макс	мин	средняя	макс	мин	средняя	макс	мин	средняя	макс
Завтрак	9,7	10,9	12,1	9,7	10,9	12,1	38,6	43,4	48,3	1	1	4
Второй завтрак	2,4	2,4	2,4	2,4	2,4	2,4	9,7	9,7	9,7	1	1	4
Обед	14,5	15,7	16,9	14,5	15,7	16,9	57,9	62,8	67,6	1	1	4
Полдник	4,8	6,0	7,2	4,8	6,0	7,2	19,3	24,1	29,0	1	1	4
Ужин	9,7	10,9	12,1	9,7	10,9	12,1	38,6	43,4	48,3	1	1	4
Второй ужин	2,4	2,4	2,4	2,4	2,4	2,4	9,7	9,7	9,7	1	1	4
ИТОГО	43,4	48,3	53,1	43,4	48,3	53,1	173,8	193,1	212,4	1	1	4

Рекомендуемая пищевая ценность для детей 3-7 лет

Приемы пищи (дети от 3-х до 7-ми лет)	Энергетическая ценность (ккал)									Итого (сумма белков, жиров и углеводов) в ккал		
	белки			жиры			углеводы					
	мин	средняя	макс	мин	средняя	макс	мин	средняя	макс	мин	средняя	макс
Завтрак	49,7	55,9	62,1	111,7	125,7	139,7	198,6	223,4	248,3	360	405	450
Второй завтрак	12,4	12,4	12,4	27,9	27,9	27,9	49,7	49,7	49,7	90	90	90
Обед	74,5	80,7	86,9	167,6	181,6	195,5	297,9	322,8	347,6	540	585	630
Полдник	24,8	31,0	37,2	55,9	69,8	83,8	99,3	124,1	149,0	180	225	270
Ужин	49,7	55,9	62,1	111,7	125,7	139,7	198,6	223,4	248,3	360	405	450
Второй ужин	12,4	12,4	12,4	27,9	27,9	27,9	49,7	49,7	49,7	90	90	90
ИТОГО	223	248	273	503	559	614	894	993	1092	1620	1800	1980

Приемы пищи (дети от 3-х до 7-ми лет)	Энергетическая ценность (в % от общей калорийности за прием пищи)											
	белки			жиры			углеводы			ИТОГО		
	мин	средняя	макс	мин	средняя	макс	мин	средняя	макс	мин	средняя	макс
Завтрак	12,3	13,8	15,3	27,6	31,0	34,5	49,0	55,2	61,3	88,9	100	111,1
Второй завтрак	13,8	13,8	13,8	31,0	31,0	31,0	55,2	55,2	55,2	100	100	100,0
Обед	12,7	13,8	14,9	28,6	31,0	33,4	50,9	55,2	59,4	92,3	100	107,7
Полдник	11,0	13,8	16,6	24,8	31,0	37,2	44,1	55,2	66,2	80,0	100	120,0
Ужин	12,3	13,8	15,3	27,6	31,0	34,5	49,0	55,2	61,3	88,9	100	111,1
Второй ужин	13,8	13,8	13,8	31,0	31,0	31,0	55,2	55,2	55,2	100	100	100,0
ИТОГО	12	14	15	28	31	34	50	55	61	90	100	110

Приемы пищи (дети от 3-х до 7-ми лет)	Масса									Соотношение белков, жиров и углеводов по массе		
	белки			жиры			углеводы					
	мин	средняя	макс	мин	средняя	макс	мин	средняя	макс	мин	средняя	макс
Завтрак	12,4	14,0	15,5	12,4	14,0	15,5	49,7	55,9	62,1	1	1	4
Второй завтрак	3,1	3,1	3,1	3,1	3,1	3,1	12,4	12,4	12,4	1	1	4
Обед	18,6	20,2	21,7	18,6	20,2	21,7	74,5	80,7	86,9	1	1	4
Полдник	6,2	7,8	9,3	6,2	7,8	9,3	24,8	31,0	37,2	1	1	4
Ужин	12,4	14,0	15,5	12,4	14,0	15,5	49,7	55,9	62,1	1	1	4
Второй ужин	3,1	3,1	3,1	3,1	3,1	3,1	12,4	12,4	12,4	1	1	4
ИТОГО	56	62	68	56	62	68	223	248	273	1	1	4