

**Рекомендуемое распределение калорийности
между приемами пищи в %**

Для детей с круглосуточным пребыванием	Для детей с дневным пребыванием 8-10 час.	Для детей с дневным пребыванием 12 час.
Завтрак (20-25%) 2 завтрак (5%) Обед (30-35%) Полдник (10-15 %) Ужин (20-25 %) 2 ужин - (до 5 %) - дополнительный прием пищи перед сном - кисломолочный напиток с булочным или мучным кулинарным изделием	завтрак (20-25 %) 2 завтрак (5%) обед (30-35 %) полдник (10-15 %)	завтрак (20-25 %) 2 завтрак (5%) обед (30-35%) Полдник (10-15%) */ или уплотненный полдник (30-35%) Ужин (20-25 %)* * вместо полдника и ужина возможна организация уплотненного полдника (30-35%)

В промежутке между завтраком и обедом рекомендуется дополнительный прием пищи второй завтрак, включающий напиток или сок и (или) свежие фрукты.