

**"Санитарно-эпидемиологические требования к устройству,
содержанию и организации режима работы дошкольных
образовательных организаций"**

Режим питания детей

Время приема пищи	Режим питания детей в дошкольных образовательных организациях (группах)		
	8 – 10.5 часов	11 - 12 часов	24 часа
8:30 – 9:00	завтрак	завтрак	завтрак
10:30 – 11:00 (рекомендуемый)	второй завтрак	второй завтрак	второй завтрак
12:00 – 13:00	обед	обед	обед
15:30 – 16:00	полдник	полдник	полдник
18:30 – 19:00	-	ужин	ужин
21:00	-	-	2 ужин

Таблица 4

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%)	Завтрак (20 - 25%) 2 завтрак (5%) Обед (30 - 35%) Полдник (10 - 15%) (Ужин дома 20-25%)	Завтрак (20 - 25%)
2 завтрак (5%)		2 завтрак (5%)
Обед (30 - 35%)		Обед (30 - 35%)
Полдник (10 - 15%)		Полдник (10 - 15%) /или уплотненный полдник (30 - 35%)
Ужин (20 - 25%)		Ужин (20 - 25%)
2 ужин - (до 5%) – дополнительный прием пищи перед сном - кисломолочный напиток с булочным или мучным кулинарным изделием		----- Вместо полдника и ужина возможна организация (30 – 35%)

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