

**Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для детей возрастных групп**

	2-3 года	3-7 лет
Энергия (ккал)	1400	1800
Белок, г	42	54
в т.ч. животный	65	60
Жиры, г	47	60
Углеводы, г	203	261

**Рекомендуемое распределение калорийности между приёмами пищи в % для детей с дневным пребыванием  
12 часов**

Завтрак	20-25%
2-й завтрак	5%
Обед	30-35%
Полдник	10-15%
Ужин	20-25%