**Нормы физиологических потребностей**

**в энергии и пищевых веществах для детей возрастных групп[[1]](#footnote-1)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | *1-2 г.* | *2-3 г.* | *3-7 лет* |
| *Энергия (ккал)* | 1200 | 1400 | 1800 |
| *Белок, г* | 36 | 42 | 54 |
| *\* в т.ч. животный* | 70 | 65 | 60 |
| *Жиры, г* | 40 | 47 | 60 |
| *Углеводы* | 174 | 203 | 261 |

**Рекомендуемое распределение калорийности**

**между приемами пищи[[2]](#footnote-2)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Завтрак** | **2-й завтрак** | **Обед** | **Уплотненный полдник** |
| **20-25%** | **5%** | **30-35%** | **30-35%** |



1. СанПиН 2.4.1.3049-13, п.15.1. [↑](#footnote-ref-1)
2. СанПиН 2.4.1.3049-13, п.15.4. [↑](#footnote-ref-2)