**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.