

15.4. При составлении примерного меню следует руководствоваться распределением энергетической ценности (калорийности) суточного рациона по отдельным приемам пищи с учетом табл. 4.

Таблица 4

Для детей с круглосуточным пребыванием	Для детей с дневным пребыванием 8 - 10 ч	Для детей с дневным пребыванием 12 ч
Завтрак (20 - 25 %) 2 завтрак (5 %) Обед (30 - 35 %) Полдник (10 - 15 %) Ужин (20 - 25 %) 2-й ужин - (до 5 %) - дополнительный прием пищи перед сном - кисломолочный напиток с булочным или мучным кулинарным изделием	Завтрак (20 - 25 %) 2-й завтрак (5 %) Обед (30 - 35 %) Полдник (10 - 15 %)	Завтрак (20 - 25 %) 2-й 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 %)

Рекомендуемое распределение калорийности между приемами пищи в %

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

15.11. Кратность приема пищи и режим питания детей по отдельным приемам пищи (завтрак, второй завтрак, обед, полдник, ужин, второй ужин), определяется временем пребывания детей и режимом работы дошкольной образовательной организации.

При 8 - 10-часовом пребывании детей, организуется 3 - 4 разовое питание, при 10,5 - 12-часовом - 4 - 5 разовое питание, при 13 - 24-часовом - 5 - 6 разовое питание. Между завтраком и обедом возможна организация второго завтрака.

Для детей, начиная с 9-месячного возраста, оптимальным является прием пищи с интервалом не более 4 часов.

(Новая редакция. Изм. от 27.08.2015 г.).