

СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Нормы в граммах для детей от 3 до 7 лет

	объем , в гр	норма суточной потребно сти	белки	жиры	углеводы	ккал
норма суточная			54	60	261	1800
завтрак	400	20%	10,8	12	52,2	360
обед	600	35%	18,9	21	91,35	630
полдник	250	15%	8,1	9	39,15	270

Нормы в граммах для детей от 1 до 3 лет

	объем , в гр	норма суточной потребно сти	белки	жиры	углеводы	ккал
норма суточная			42	47	203	1400
завтрак	350	20%	8,4	9,4	40,6	280
обед	450	35%	14,7	16,45	71,05	490
полдник	200	15%	6,3	7,05	30,45	210

Нормы в граммах для детей от 7 до 11 лет

	объем , в гр	норма суточной потребно сти	белки	жиры	углеводы	ккал
норма суточная			77	79	335	2350
завтрак	500	20%-25%	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587
обед	700	30%-35%	23,1-26,95	23,7-27,65	100,5-117,25	705-822

Нормы в граммах для детей св.12 лет

	объем , в гр	норма суточной потребно сти	белки	жиры	углеводы	ккал
норма суточная			90	92	383	2720
завтрак	550	20%-25%	18-22,5	18,4-23	76,6-95,75	544-680
обед	800	30%-35%	27-31,5	27,6-32,2	114,9-134,05	816-952