| ТВЕРЖДЕНО: |
|----------------------------|
| аведующий МБДОУ |
| IC «Калинка» г.Волгодонска |
| Е. А. Стрижакова |

РЕЖИМ ПИТАНИЯ МБДОУ ДС «Калинка» г.Волгодонска (СанПиН 2.3/2.4.3590-20)

| Время приема пищи | 12 часовое пребывание детей в МБДОУ ДС «Калинка» г.Волгодонска |
|-------------------|--|
| 8.30-9.00 | Завтрак |
| 10.00-10.20 | Второй завтрак |
| 11.30-13.00 | Обед |
| 15.10-16.00 | Уплотненный полдник |

МАССА ПОРЦИЙ ДЛЯ ДЕТЕЙ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ВОЗРАСТА (В ГРАММАХ) (СанПиН 2.3/2.4.3590-20)

| Блюдо | Масса порций | |
|--|-----------------------|------------|
| | | _ |
| | от 1 года до 3 лет | 3-7 лет |
| Каша, или овощное, или яичное, или творожное, или мясное блюдо (допускается комбинация разных блюд завтрака) | 130 - 150 | 150 - 200 |
| Закуска (холодное блюдо) (салат, овощи и т.п.) | 30 - 40 | 50 60 |
| Первое блюдо | 150 180 | 180 - 200 |
| Второе блюдо (мясное, рыбное, блюдо из мяса птицы) | 50 - 60 | 70 -80 |
| Гарнир | 110 - 120 | .130 - 150 |
| Третье блюдо (компот, кисель, напиток кофейный, какао-напиток, напиток из шиповника, сок) | 150 - 180 | 180200 |
| Фрукты | 95 | 100 |