

**Распределение энергетической ценности  
(калорийности) на отдельные приемы пищи для  
детей с 11 лет и старше**

Суточная потребность СанПиН 2.4.5.2409-08	Завтрак 20%		Обед 30-35%		Полдник 15%		Ужин 25%		Сонник 5%		Итого 100%	
	543	%	814/950	%	407	%	678,25	%	136	%	2713	%
1 день	569	21	942	35	386	14	704	26	135	5	2736	101
2 день	548	20	951	35	401	15	698	26	135	5	2733	101
3 день	549	20	946	35	424	16	700	26	135	5	2753	101
4 день	562	21	948	35	387	14	708	26	135	5	2739	101
5 день	571	21	950	35	413	15	707	26	121	4	2762	102
6 день	560	21	936	34	387	14	678	25	135	5	2696	99
7 день	570	21	923	34	408	15	710	26	135	5	2747	101
8 день	561	21	901	33	392	14	681	25	135	5	2670	98
9 день	569	21	953	35	386	14	715	26	135	5	2758	102
10 день	561	21	883	33	405	15	684	25	135	5	2669	98
11 день	551	20	946	35	429	16	710	26	135	5	2771	102
12 день	536	20	950	35	391	14	714	26	135	5	2726	100
<b>Итого в среднем за день</b>	<b>559</b>	<b>21</b>	<b>936</b>	<b>34</b>	<b>401</b>	<b>15</b>	<b>701</b>	<b>26</b>	<b>134</b>	<b>5</b>	<b>2730</b>	<b>101</b>