

Питание детей с 1 года до 7 лет

- В первой половине дня – мясо, рыба, бобовые
- Ужин – крупы, творог, овощи
- Суточный объем пищи: $1000+100n$ (мл), где n – число лет
- Объем и калораж пищи в течение дня на втором году жизни – равномерно; с третьего года: 25% завтрак, 35-40% обед, 10% полдник, 20-25% ужин