



### Режим питания дошкольника

Для ребенка старше полутора лет рекомендуется четырехразовое питание (завтрак, 2-ой завтрак, полдник, ужин) в точно установленные часы.

Четырехчасовые интервалы между приемами пищи по времени повышают возбудимость пищевого центра, создавая здоровый аппетит.

### Режим питания.

**МАДОУ МО г. Краснодар «Центр - детский сад № 171 «Алые паруса»**

**(холодный период года)**

Режимные моменты	до 3-х лет	3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
Завтрак	8.20 - 9.00	8.30 - 9.00	8.30-9.00	8.20 – 9.00	8.30 – 9.00
Второй завтрак	10.00 - 10.10	10.00 - 10.10	10.00-10.10	10.00 - 10.10	10.00 - 10.10
Обед	11.20-12.00	12.00-12.30	12.15-12.45	12.20- 12.50	12.35- 13.00
Уплотнённый полдник	15.50-16.20	16.00-16.30	16.10-16.30	16.15 -16.35	16.15 -16.35

### Режим питания.

**МАДОУ МО г. Краснодар «Центр - детский сад № 171 «Алые паруса»**

**(тёплый период года)**

Режимные моменты	до 3-х лет	3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
Завтрак	8.30- 9.00	8.30- 9.00	8.30- 9.00	8.30- 9.00	8.30- 9.00
Второй завтрак	10.00-10.10	10.00-10.10	10.00-10.10	10.00 -10.10	10.00 -10.10
Обед	11.20-12.00	12.00 -12.30	12.15 -12.45	12.20- 12.50	12.40-13.00
Уплотнённый полдник	15.45- 16.15	16.10-16.30	16.10-16.30	16.20 -16.40	16.20 -16.40