

PODZIAŁ I ROZKŁAD ENERGII NA POSIŁKI W PRZEDSZKOLU

5 posiłków w ciągu dnia:

I śniadanie

25% - 30% = od 350 kcal do 420 kcal

II śniadanie

5% - 10% = od 70 kcal do 140 kcal

Obiad

35% - 40% = od 490 kcal do 560 kcal

Podwieczorek

5% - 10% = od 70 do 140 kcal

Kolacja

15% - 20% = od 150 kcal do 200 kcal

SUMA DLA PRZEDSZKOLA = 75% = 1050 kcal na czas pobytu w przedszkolu