

Wyznaczamy rozkład energii na poszczególne posiłki.

I. W przypadku oferowania do spożycia 3 posiłków w ciągu dnia

<b>Rodzaj posiłku</b>	<b>Procentowy podział codziennego zapotrzebowania kalorycznego na poszczególne posiłki (%)</b>
Śniadanie	30 - 35
Obiad	35 - 40
Kolacja	25 - 30

II. W przypadku podawania do spożycia 4 posiłków w ciągu dnia

<b>Rodzaj posiłku</b>	<b>Procentowy podział codziennego zapotrzebowania kalorycznego na poszczególne posiłki (%)</b>
Śniadanie	25 – 30
II śniadanie	5 - 10
Obiad	35 - 40
Kolacja	25 - 30

III. W przypadku oferowania do spożycia 5 posiłków w ciągu dnia

<b>Rodzaj posiłku</b>	<b>Procentowy podział codziennego zapotrzebowania kalorycznego na poszczególne posiłki (%)</b>
Śniadanie	25 – 30
II śniadanie	5 - 10
Obiad	30 - 35
Podwieczorek	5 - 10
Kolacja	15 - 20