

Утверждаю
 Заведующий МБДОУ «Атлашевский детский сад «Золушка» Чебоксарского района Чувашской Республики
 Пр. № 38 от «02» февраля 2021г.

Комиссарова
 Ольга
 Степановна

Подписан: Комиссарова Ольга Степановна
 DN: C=RU, OU=Заведующий, O="МБДОУ "Атлашевский детский сад "Золушка" Чебоксарского района", CN=Комиссарова Ольга Степановна, E=ds_zolushka88@mail.ru
 Основание: Я являюсь автором этого документа
 Место/положение, место подписания
 Дата: 2021.11.03 09:07:29+03'00'

Рацион питания для детей с 1 года - 3 лет и с 3 – 7 лет с 12- часовым пребыванием в ДОУ

Наименование блюд	Объем порций (г)		Наименование блюд	Объем порций(г)	
	возраст			возраст	
<u>1 ДЕНЬ</u> Первая неделя, понедельник	1-3	3-7	<u>2 ДЕНЬ</u> Первая неделя, вторник	1-3	3-7
	<u>Завтрак</u>				<u>Завтрак</u>
Каша гречневая	180	200	Пудинг творожный со сладким соусом	130/15	150/20
Кофейный напиток	200	200	Какао со сгущенным молоком	180	200
Батон	20	35	Батон	20	35
Масло сливочное	5	5	Масло сливочное	5	5
Сыр	6,8	9,7			
<u>Второй завтрак</u>			<u>Второй завтрак</u>		
Сок	100	100	Йогурт	90	90
Печенье	20	30	Печенье	20	30
<u>Обед</u>			<u>Обед</u>		
Салат витаминный	40	60	Салат морковный	40	60
Суп гороховый на мясном бульоне	150	200	Суп овощной со сметаной на курином бульоне	150	200
Тефтели мясные в томатно-сметанном соусе	60	70	Плов из отварной курицы	150	180
Макароны отварные	100	140	Компот фруктовый	150	200
Напиток из свежих фруктов	150	200	Хлеб ржаной	40	50
Хлеб ржаной	40	50			
<u>Уплотненный полдник</u>			<u>Уплотненный полдник</u>		
Запеканка картофельная с овощами со сметанным соусом	180/20	200/20	Вермишель в молоке	200	210
Напиток из сухофруктов	180	200	Кисель	150	200
Батон	20	30	Батон	30	40
Яблоко	52,8	52,8	Груша	52,8	52,8

Батон	20	30	Батон	30	40
Яблоко	52,8	52,8	Груша	52,8	52,8

Наименование блюд	Объем порций (г)		Наименование блюд	Объем порций (г)	
	возраст			возраст	
	1-3	3-7		1-3	3-7
3 ДЕНЬ Первая неделя, среда			4 ДЕНЬ Первая неделя, четверг		
<u>Завтрак</u>			<u>Завтрак</u>		
Каша пшеничная	180	200	Каша геркулесовая	180	200
Чай с молоком	150	200	Кофейный напиток с молоком	150	200
Батон	20	40	Батон	20	40
Масло сливочное	5	5	Масло сливочное	5	5
Сыр	6,8	9,7			
<u>Второй завтрак</u>			<u>Второй завтрак</u>		
Сок	100	100	Сок	100	100
			Гренки	30	40
<u>Обед</u>			<u>Обед</u>		
Салат из свежей капусты	40	60	Салат свекольный	40	60
Суп с мясными фрикадельками	150	200	Щи из свежей капусты со сметаной на курином бульоне	130	200
Мясо тушеное с картофелем	150	200	Котлета куриная	60	70
Лимонный напиток	150	200	Сложный гарнир	70/80	80/100
Хлеб ржаной	40	50	Компот из свежих фруктов	140	200
<u>Уплотненный полдник</u>			<u>Уплотненный полдник</u>		
Рисово-рыбная запеканка с сметанной подливой	180/20	210/20	Хлеб ржаной	40	50
Чай сладкий	150	200	<u>Уплотненный полдник</u>		
Батон	30	40	Сырники со сладкой подливой	150/20	170/30
Банан	74	74	Кисломолочный напиток с сахаром	180	200
			Яблоко	52,8	52,8

Наименование блюд	Объем порций (г)		Наименование блюд	Объем порций (г)	
5 ДЕНЬ Первая неделя, пятница	возраст		6 ДЕНЬ Вторая неделя, понедельник	возраст	
	1-3	3-7		1-3	3-7
<u>Завтрак</u>			<u>Завтрак</u>		
Каша пшеничная	180	200	Каша гречневая	180	200
Какао со сгущенным молоком	150	200	Чай с соком	150	200
Батон	30	40	Батон	35	40
Масло сливочное	5	5	Масло сливочное	5	5
			Яйцо вареное	34,8	34,8
<u>Второй завтрак</u>			<u>Второй завтрак</u>		
Сок	100	100	Сок	100	100
			Печенье	20	30
<u>Обед</u>			<u>Обед</u>		
Салат витаминный	40	60	Салат морковный	40	60
Борщ со сметаной на мясном бульоне	150	200	Рассольник со сметаной на мясном бульоне	150	200
Тефтели из говядины с рисом «Ёжики»	100	150	Шницель	60	-
Компот фруктовый	150	200	Гуляш из говядины	-	70
Хлеб ржаной	40	50	Каша пшеничная	120	150
			Компот из свежих яблок	150	200
			Хлеб ржаной	30	40
<u>Уплотненный полдник</u>			<u>Уплотненный полдник</u>		
Капуста тушеная	100	130	Картофельное пюре	110	150
Пирожок с картошкой	100	120	Котлета рыбная	70	80
Кисель	180	180	Напиток из сухофруктов	180	200
Яблоко	96,8	96,8	Хлеб ржаной	20	20
			Груша	52,8	52,8

Наименование блюд	Объем порций (г)		Наименование блюд	Объем порций (г)	
	возраст			возраст	
	1-3	3-7		1-3	3-7
7 ДЕНЬ Вторая неделя, вторник			8 ДЕНЬ Вторая неделя, среда		
Завтрак			Завтрак		
Каша рисовая	180	200	Каша манная	180	200
Какао со сгущенным молоком	150	200	Чай с молоком	150	200
Батон	20	40	Батон	20	40
Масло сливочное	5	5	Масло сливочное	5	5
Сыр	6,8	9,7			
Второй завтрак			Второй завтрак		
Сок	100	100	Сок	100	100
Обед			Обед		
Салат из свежей капусты	40	60	Салат из свеклы с черносливом	40	60
Бульон куриный с гренками	150/5	200/8	Суп с клецками со сметаной на курином бульоне	150	200
Суфле куриное	60	-	Жаркое по-домашнему	180	200
Курица в соусе с томатом	-	80	Лимонный напиток	150	200
Макароны отварные	100	110	Хлеб ржаной	30	50
Напиток из свежих фруктов	150	200			
Хлеб ржаной	30	40			
Уплотненный полдник			Уплотненный полдник		
Пудинг творожный с фруктами запеченный со сладким соусом	130/15	150/20	Омлет	100	135
Кисломолочный напиток с сахаром	180	200	Чай сладкий	180	200
Батон	20	20	Батон	30	30
Банан	74	74	Яблоко	96,8	96,8

Наименование блюд	Объем порций (г)		Наименование блюд	Объем порций (г)	
	возраст			возраст	
	1-3	3-7		1-3	3-7
9 ДЕНЬ Вторая неделя, четверг			10 ДЕНЬ Вторая неделя, пятница		
<u>Завтрак</u>			<u>Завтрак</u>		
Каша пшенная	180	200	Каша «Дружба»	180	200
Кофейный напиток с молоком	150	200	Какао со сгущенным молоком	150	200
Батон	30	40	Батон	30	40
Масло сливочное	5	5	Масло сливочное	5	5
Сыр	6,8	9,7			
<u>Второй завтрак</u>			<u>Второй завтрак</u>		
Сок	100	100	Сок	100	100
			Печенье	20	30
<u>Обед</u>			<u>Обед</u>		
Салат витаминный	40	60	Салат морковный	40	60
Свекольник со сметаной на мясном бульоне	150	200	Суп картофельный с вермишелью на мясном бульоне	150	200
Суфле из печени	60	-	Рыбные хлебцы	60	70
Печень по-строгановски	-	80	Картофель отварной с маслом	130	150
Картофельное пюре	110	150	Компот из свежих яблок	150	200
Напиток из сухофруктов	150	200	Хлеб ржаной	40	50
Хлеб ржаной	40	50			
<u>Уплотненный полдник</u>			<u>Уплотненный полдник</u>		
Плюшка	70	-	Капуста тушеная с мясом	170	220
Ватрушка с повидлом	-	100	Чай с соком	150	200
Суп молочный рисовый	150	200	Батон	30	40
Чай с лимоном	180	200	Банан	74	74

