**Рацион питания для детей от 1,5 до 3 лет и от 3 до 7 лет с 10 часовым пребыванием**

**в МАДОУ "Тарханский детский сад "Сеспель" Батыревского района Чувашской Республики**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюд** | **Объем порций (г)** | **Наименование блюд** | **Объем порций (г)** | **Наименование блюд** | **Объем порций (г)** | **Наименование блюд** | **Объем порций (г)** | **Наименование блюд** | **Объем порций (г)** |
| **Первая неделя, понедельник** | **возраст** | **Первая неделя, вторник** | **возраст** | **Первая неделя, среда** | **возраст** | **Первая неделя, четверг** | **возраст** | **Первая неделя, пятница** | **возраст** |
| **1-3** | **3-7** | **1-3** | **3-7** | **1-3** | **3-7** | **1-3** | **3-7** | **1-3** | **3-7** |
| **Завтрак** |  |  | **Завтрак** |  |  | **Завтрак** |  |  | **Завтрак** |  |  | **Завтрак** |  |  |
| Суп молочный рисовый  | 180 | 200 | Каша пшеничная | 180 | 200 | Каша манная | 180 | 200 | Каша пшенная | 180 | 200 | Макаронные изделия с тертым сыром | 180/7 | 200/11 |
| Кофейный напиток | 150 | 200 | Чай сладкий | 150 | 200 | Какао | 150 | 200 | Чай сладкий | 150 | 200 | Кофейный напиток | 150 | 200 |
| Батон с маслом, с сыром | 30/5/6,5 | 40\5\10,5 | Батон с маслом | 30\5 | 40\5 | Батон с маслом, с сыром | 30/5/6,5 | 40\5\10,5 | Батон с маслом  | 30\5 | 40\5 | Батон с маслом  | 30\5 | 40\5 |
| **Обед** |  |  | **Обед** |  |  | **Обед** |  |  | **Обед** |  |  | **Обед** |  |  |
| Салат морковный | 40 | 60 | Винегрет  | 40 | 60 | Салат из свежей капусты | 40 | 60 | Салат витаминный | 40 | 60 | Салат свекольный | 40 | 60 |
| Щи из свежей капусты со сметаной на курином бульоне | 150 | 200 | Суп картофельный с вермишелью на мясном бульоне | 150 | 200 | Свекольник со сметаной на мясном бульоне | 150 | 200 | Суп гороховый на мясном бульоне | 150 | 200 | Суп овощной со сметаной на курином бульоне | 150 | 200 |
| Жаркое по - домашнему | 180 | 200 | Рыбно-рисовая запеканка | 180 | 210 | Печень по-срогановски | - | 80 | Котлета рыбная | 70 | 80 | Шницель | 60 | 70 |
| Чай сладкий | 150 | 200 | Компот из сухофруктов  | 150 | 200 | Суфле из печени | 60 | - | Овощи тушенные | 130 | 160 | Картофельное пюре | 110 | 150 |
| Хлеб ржаной | 40 | 50 | Хлеб ржаной | 40 | 50 | Гречневая каша рассыпчатая | 100 | 120 | Компот из свежих яблок  | 150 | 200 | Чай сладкий  | 150 | 200 |
|  |  |  |  |   |   | Хлеб ржаной | 40 | 50 | Хлеб ржаной | 40 | 50 | Хлеб ржаной | 40 | 50 |
|  |  |  |  |   |   | Чай сладкий | 150 | 200 |   |   |   |   |   |   |
| **Полдник** |  |  | **Полдник** |  |  | **Полдник** |  |  | **Полдник** |  |  | **Полдник** |  |  |
| Компот из сухофруктов | 150 | 200 | Кисель | 150 | 200 | Пирожок с картошкой | 100 | 110 | Суфле творожное с подливой молочной  | 130 | 150 | Сок фруктовый | 150 | 200 |
| Пряники | 50 | 60 | Творожная запеканка со сладким соусом | 130/20 | 150/30 | Напиток из изюма | 150 | 200 | Чай сладкий | 150 | 200 | Плюшка | 70 | 80 |
| Банан | 100 | 100 | Яблоко | 100 | 100 | Банан | 100 | 100 | Груша | 100 | 100 | Яблоко | 100 | 100 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюд** | **Объем порций (г)** | **Наименование блюд** | **Объем порций (г)** | **Наименование блюд** | **Объем порций (г)** | **Наименование блюд** | **Объем порций (г)** | **Наименование блюд** | **Объем порций (г)** |
| **Вторая неделя, понедельник** | **возраст** | **Вторая неделя, вторник** | **возраст** | **Вторая неделя, среда** | **возраст** | **Вторая неделя, четверг** | **возраст** | **Вторая неделя, пятница** | **возраст** |
| **1-3** | **3-7** | **1-3** | **3-7** | **1-3** | **3-7** | **1-3** | **3-7** | **1-3** | **3-7** |
| **Завтрак** |  |  | **Завтрак** |   |   | **Завтрак** |  |  | **Завтрак** |   |   | **Завтрак** |  |  |
| Каша геркулесовая | 180 | 200 | Рис отварной | 180 | 200 | Каша манная | 180 | 200 | Каша из пшена и риса "Дружба" | 180 | 200 | Каша пшенная | 180 | 200 |
| Чай сладкий | 150 | 200 | Кофейный напиток | 150 | 200 | Какао | 150 | 200 | Чай сладкий | 150 | 200 | Напиток из изюма | 150 | 200 |
| Батон с маслом и сыром | 30\5\6,5 | 40\5\10,5 | Батон с маслом  | 30\5 | 40\5 | Батон с маслом и сыром | 30\5\6,5 | 40\5\10,5 | Батон с маслом и сыром | 30\5\6,5 | 40\5\10,5 | Батон с маслом  | 30\5 | 40\5 |
| **Обед** |   |   | **Обед** |   |   | **Обед** |   |   | **Обед** |   |   | **Обед** |   |   |
| Салат морковный | 40 | 60 | Винегрет | 40 | 60 | Салат из свежей капусты | 40 | 60 | Салат витаминный | 40 | 60 | Салат свекольный | 40 | 60 |
| Суп с клецками со сметаной на курином бульоне  | 150 | 200 | Борщ со сметаной на мясном бульоне | 150 | 200 | Рассольник со сметаной на мясном бульоне | 150 | 200 | Бульон Куринный с гренками | 150 | 200 | Суп крестьянский с крупой со сметаной | 150 | 200 |
| Гуляш | 0 | 70 | Голубцы ленивые в сметанном соусе | 150 | 200 | Макароны отварные | 110 | 120 | Картофельно-рыбная запеканка | 180 | 220 | Капуста тушеная с мясом | 170 | 220 |
| Тефтели мясные в томатно-сметанном соусе | 60 | 0 | Напиток из изюма | 150 | 200 | Рулет мясной с яйцом | 70 | 80 | Компот из сухофруктов | 150 | 200 | Компот из свежих яблок  | 150 | 200 |
| Пюре из гороха с маслом | 120 | 130 | Хлеб ржаной | 40 | 50 | Чай сладкий | 150 | 200 | Хлеб ржаной | 40 | 50 | Хлеб ржаной | 40 | 50 |
| Чай с соком | 150 | 200 |   |   |   | Хлеб ржаной | 40 | 50 |  |   |   |   |   |   |
| Хлеб ржаной | 40 | 50 |   |   |   |   |   |   |  |   |   |  |   |   |
| **Полдник** |   |   | **Полдник** |   |  | **Полдник** |   |   | **Полдник** |   |   | **Полдник** |   |   |
| Компот из сухофруктов | 150 | 200 | Блины с повидлом | 80/20 | 100/30 | Кисель | 150 | 200 | Чай сладкий | 150 | 200 | Кисломолочный продукт  | 150 | 200 |
| Печенье | 50 | 60 | Чай сладкий | 150 | 200 | Ватрушка с творогом | 90 | 100 | Пирожок печеный с капустой | 90 | 100 | Сдоба обыкновенная | 70 | 80 |
| Банан | 100 | 100 | Груша | 100 | 100 | Яблоко | 100 | 100 | Банан | 100 | 100 | Груша | 100 | 100 |