

**Рацион питания для детей от 1,5 до 3 лет и от 3 до 7 лет с 10 часовым пребыванием
в МБДОУ "Сугутский детский сад "Родник" Батыревского района Чувашской Республики**

1 НЕДЕЛЯ

Наименование блюда	Объем порций (г)		Наименование блюда	Объем порций (г)		Наименование блюда	Объем порций (г)		Наименование блюда	Объем порций (г)		Наименование блюда	Объем порций (г)	
	Первая неделя, понедельник			Первая неделя, вторник	Первая неделя, среда		Первая неделя, четверг			Первая неделя, пятница	Первая неделя, суббота			
	1-3	3-7			1-3		3-7	1-3			3-7		1-3	3-7
<u>Завтрак</u>			<u>Завтрак</u>			<u>Завтрак</u>			<u>Завтрак</u>			<u>Завтрак</u>		
Суп молочный рисовый	180	200	Каша пшеничная	180	200	Каша манная	180	200	Каша пшеничная	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
<u>Обед</u>			<u>Обед</u>			<u>Обед</u>			<u>Обед</u>			<u>Обед</u>		
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- срогоновски	-	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						
<u>Полдник</u>			<u>Полдник</u>			<u>Полдник</u>			<u>Полдник</u>			<u>Полдник</u>		
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
<u>Второй завтрак</u>			<u>Второй завтрак</u>			<u>Второй завтрак</u>			<u>Второй завтрак</u>			<u>Второй завтрак</u>		
Банан	100	100	Яблоко	100	100	Банан	100	100	Груша	100	100	Яблоко	100	100

2 НЕДЕЛЯ

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)	
	1-3	3-7		1-3	3-7		1-3	3-7		1-3	3-7		1-3	3-7
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
<u>Завтрак</u>			<u>Завтрак</u>			<u>Завтрак</u>			<u>Завтрак</u>			<u>Завтрак</u>		
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

<u>Обед</u>			<u>Обед</u>			<u>Обед</u>			<u>Обед</u>			<u>Обед</u>		
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 Куриный с гречками	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							-			-		
<u>Полдник</u>			<u>Полдник</u>			<u>Полдник</u>			<u>Полдник</u>			<u>Полдник</u>		
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
<u>Второй завтрак</u>			<u>Второй завтрак</u>			<u>Второй завтрак</u>			<u>Второй завтрак</u>			<u>Второй завтрак</u>		
Банан	100	100	Груша	100	100	Яблоко	100	100	Банан	100	100	Груша	100	100