


УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ
Большекатрасьский д/с «Мечта»
Чебоксарского района Чувашской Республики
Е.В. Гаврилова
2021

Рацион питания для детей с 1,5 - 3 лет и с 3 - 7 лет
с 12 - часовым пребыванием в ДОУ на осенне-зимний период

Наименование блюд	Объем порций (г)		Наименование блюд	Объем порций(г)	
	возраст			возраст	
1 ДЕНЬ Первая неделя, понедельник	1,5-3	3-7	2 ДЕНЬ Первая неделя, вторник	1,5-3	3-7
Завтрак			Завтрак		
Каша гречневая	150	200	Каша пшеничная	150	200
Кофейный напиток	180	200	Какао со сгущенным молоком	180	200
Хлеб пшеничный	20	35	Хлеб пшеничный	20	35
Масло сливочное	5	5	Масло сливочное	5	5
Сыр Российский	8	8	Сыр Российский	8	8
Всего за завтрак	363	448	Всего за завтрак	363	448
Второй завтрак			Второй завтрак		
Сок	100	100	Йогурт (снежок)	100	100
Вафли	20	30	Печенье	20	30
Всего за второй завтрак	120	130	Всего за второй завтрак	120	130
Обед			Обед		
Салат витаминный	40	60	Салат свекольный	40	60
Суп гороховый с гречками	155	210	Суп картофельный с вермишелью	150	200
Тефтели мясные, в томатном соусе	60	70	Плов из отварной курицы	150	200
Картофельное пюре	110	150	Компот фруктовый	150	200
Напиток из свежих фруктов	150	200	Хлеб ржаной	40	50
Хлеб ржаной	40	50			
Всего за обед	555	740	Всего за обед	535	720
Уплотненный полдник			Уплотненный полдник		
Запеканка рисовая с творогом	170	200	Вермишель в молоке	180	200
Напиток из сухофруктов	180	200	Чай сладкий	150	200
Яблоко	52,8	73,92	Пирожок с капустой яйцом	100	100
			Банан	74	74
Всего за уплотненный полдник	422,80	473,92	Всего за уплотненный полдник	504	574
Итого за день:	1440,8	1791,92	Итого за день:	1522	1872

Наименование блюд	Объем порций (г)		Наименование блюд	Объем порций (г)	
3 ДЕНЬ Первая неделя, среда	возраст		4 ДЕНЬ Первая неделя, четверг	возраст	
	1,5-3	3-7		1,5-3	3-7
Завтрак			Завтрак		
Каша пшеничная молочная	150	200	Каша геркулесовая	150	200
Чай с молоком	180	200	Кофейный напиток	180	200
Хлеб пшеничный	20	35	Хлеб пшеничный	20	35
Масло сливочное	5	5	Масло сливочное	5	5
Сыр Российский	8	8	Сыр Российский	8	8
Всего за завтрак	363	448	Всего за завтрак	363	448
Второй завтрак			Второй завтрак		
Сок	100	100	Сок	100	100
Конфета	20	20	Вафли	20	30
Всего за второй завтрак	120	120	Всего за второй завтрак	120	130
Обед			Обед		
Салат из моркови с изюмом	40	60	Салат из свежей капусты	40	60
Суп с мясными фрикадельками	150	200	Щи из свежей капусты со сметаной	150	200
Мясо тушеное с картофелем	150	200	Котлета куриная	60	70
Лимонный напиток	150	200	Сложный гарнир	150	180
Хлеб ржаной	40	50	Компот из сухофруктов	150	200
			Хлеб ржаной	40	50
Всего за обед	530	710	Всего за обед	590	760
Уплотненный полдник			Уплотненный полдник		
Рисово-рыбная запеканка со сметаной подливой	170	220	Сырники со сладкой подливой	170	200
Чай сладкий	180	200	Ряженка	180	200
Хлеб пшеничный	20	30	Банан	74	74
Яблоко	52,8	73,92			
Всего за уплотненный полдник	402,8	533,92	Всего за уплотненный полдник	424	474
Итого за день:	1435,8	1801,92	Итого за день:	1497	1812

Наименование блюд	Объем порций (г)		Наименование блюд	Объем порций (г)	
5 ДЕНЬ Первая неделя, пятница	возраст		6 ДЕНЬ Вторая неделя, понедельник	возраст	
	1,5-3	3-7		1,5-3	3-7
<u>Завтрак</u>			<u>Завтрак</u>		
Каша манная	150	200	Каша гречневая	150	200
Какао со сгущенным молоком	180	200	Чай с соком	180	200
Хлеб пшеничный	20	35	Хлеб пшеничный	20	35
Масло сливочное	5	5	Масло сливочное	5	5
Сыр Российский	8	8	Сыр Российский	8	8
Всего за завтрак	363	448	Всего за завтрак	363	448
<u>Второй завтрак</u>			<u>Второй завтрак</u>		
Сок	100	100	Сок	100	100
Печенье	20	30	Печенье	20	30
Всего за второй завтрак	120	130	Всего за второй завтрак	120	130
<u>Обед</u>			<u>Обед</u>		
Салат из свеклы с изюмом	40	60	Салат из моркови с яблоком	40	60
Борщ со сметаной	150	200	Суп овощной со сметаной	150	200
Макароны отварные	110	130	Шницель мясной	60	70
Котлета мясная рубленая	60	70	Пюре картофельное	150	180
Компот фруктовый	150	200	Напиток из сухофруктов	150	200
Хлеб ржаной	40	50	Хлеб ржаной	40	50
Всего за обед	550	710	Всего за обед	590	760
<u>Уплотненный полдник</u>			<u>Уплотненный полдник</u>		
Омлет	130	150	Каша пшенная	120	150
Чай сладкий	180	200	Котлета рыбная	60	80
Хлеб пшеничный	30	30	Компот из свежих фруктов	180	200
Яблоко	96,8	96,8	Хлеб пшеничный	20	30
			Банан	74	74
Всего за уплотненный полдник	436,8	476,8	Всего за уплотненный полдник	454	534
Итого за день:	1469,8	1764,8	Итого за день:	1527	1872

Наименование блюд	Объем порций (г)		Наименование блюд	Объем порций (г)	
<u>7 ДЕНЬ</u> Вторая неделя, вторник	возраст		<u>8 ДЕНЬ</u> Вторая неделя, среда	возраст	
	1,5-3	3-7		1,5-3	3-7
<u>Завтрак</u>			<u>Завтрак</u>		
Каша рисовая	150	200	Каша пшенная	150	200
Какао со сгущенным молоком	180	200	Кофейный напиток с молоком	180	200
Хлеб пшеничный	20	35	Хлеб пшеничный	20	35
Масло сливочное	5	5	Масло сливочное	5	5
Сыр Российский	8	8	Сыр Российский	8	8
<u>Всего за завтрак</u>	<u>363</u>	<u>448</u>	<u>Всего за завтрак</u>	<u>363</u>	<u>448</u>
<u>Второй завтрак</u>			<u>Второй завтрак</u>		
Сок	100	100	Сок	100	100
Вафли	20	30	Конфета шоколадная	20	20
<u>Всего за второй завтрак</u>	<u>120</u>	<u>130</u>	<u>Всего за второй завтрак</u>	<u>120</u>	<u>120</u>
<u>Обед</u>			<u>Обед</u>		
Салат витаминный	40	60	Салат из моркови с раст.маслом	40	60
Бульон куриный с гречками	160	210	Суп с клецками со сметаной на курином бульоне	150	200
Суфле куриное	60	70	Жаркое по-домашнему	180	200
Макаронь отварные	110	130	Напиток из сухофруктов	150	200
Напиток из свежих фруктов	150	200	Хлеб ржаной	40	50
Хлеб ржаной	40	50			
<u>Всего за обед</u>	<u>560</u>	<u>720</u>	<u>Всего за обед</u>	<u>560</u>	<u>710</u>
<u>Уплотненный полдник</u>			<u>Уплотненный полдник</u>		
Пудинг творожный с фруктами запеченный со сладким соусом	145	170	Ватрушка с повидлом	90	100
Ряженка	180	200	Суп молочный рисовый	150	200
Яблоко	52,8	73,92	Чай с лимоном	180	200
			Яблоко	52,8	73,92
<u>Всего за уплотненный полдник</u>	<u>377,8</u>	<u>443,92</u>	<u>Всего за уплотненный полдник</u>	<u>472,8</u>	<u>573,92</u>
Итого за день:	1420,8	1741,92	Итого за день:	1515,8	1851,9

Наименование блюд	Объем порций (г)		Наименование блюд	Объем порций (г)	
9 ДЕНЬ Вторая неделя, четверг	возраст		10 ДЕНЬ Вторая неделя, пятница	возраст	
	1,5-3	3-7		1,5-3	3-7
<u>Завтрак</u>			<u>Завтрак</u>		
Каша манная	150	200	Каша Дружба»	150	200
Чай с молоком	180	200	Какао со сгущенным молоком	180	200
Хлеб пшеничный	20	35	Хлеб пшеничный	20	35
Масло сливочное	5	5	Масло сливочное	5	5
Сыр российский	8	8	Сыр Российский	8	8
<u>Всего за завтрак</u>	<u>363</u>	<u>448</u>	<u>Всего за завтрак</u>	<u>363</u>	<u>448</u>
<u>Второй завтрак</u>			<u>Второй завтрак</u>		
Сок	100	100	Йогурт	100	100
Печенье	20	30	Вафли	20	30
<u>Всего за второй завтрак</u>	<u>120</u>	<u>130</u>	<u>Всего за второй завтрак</u>	<u>120</u>	<u>130</u>
<u>Обед</u>			<u>Обед</u>		
Салат из свеклы с изюмом	40	60	Салат из капусты с морковью	40	60
Свекольник со сметаной	150	200	Суп крестьянский со сметаной	150	200
Плов из отварной говядины	150	200	Рыбные хлебцы	60	70
Лимонный напиток	150	200	Картофельное пюре	110	150
Хлеб ржаной	40	50	Компот из свежих яблок	150	200
			Хлеб ржаной	40	50
<u>Всего за обед</u>	<u>530</u>	<u>710</u>	<u>Всего за обед</u>	<u>550</u>	<u>730</u>
<u>Уплотненный полдник</u>			<u>Уплотненный полдник</u>		
Рагу овощное	170	200	Капуста, тушенная с мясом	170	220
Чай сладкий	150	200	Чай с соком	150	200
Хлеб пшеничный	30	30	Хлеб пшеничный	30	40
Банан	74	74	Банан	74	74
<u>Всего за уплотненный полдник</u>	<u>424</u>	<u>504</u>	<u>Всего за уплотненный полдник</u>	<u>424</u>	<u>534</u>
Итого за день:	1437	1792	Итого за день:	1457	1842