**Рацион питания для детей с 1 года - 3 лет и с 3 – 7 лет**

**с 10- часовым пребыванием в ДОУ( 01.09.2022 – 28.02.2023)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюд** | **Объем порций (г)** | **Наименование блюд** | **Объем порций(г)** |
| **1 ДЕНЬ****Первая неделя, понедельник** | **возраст** | **2 ДЕНЬ****Первая неделя, вторник** | **возраст** |
| **1-3** | **3-7** | **1-3** | **3-7** |
| **Завтрак** |  |  | **Завтрак** |  |  |
| Каша манная молочная | 150 | 200 | Каша пшенная молочная | 150 | 200 |
| Кофейный напиток | 170 | 200 | Какао с молоком | 170 | 200 |
| Батон | 30 | 40 | Батон | 30 | 40 |
| Масло сливочное | 5 | 6 | Масло сливочное | 5 | 6 |
| **Второй завтрак** |  |  | **Второй завтрак** |  |  |
| Сок | 100 | 100 | яблоко | 150 | 200 |
| **Обед** |  |  | **Обед** |  |  |
| Салат из свежей капусты | 40 | 50 | Салат морковный | 40 | 50 |
| Щи со сметаной на мясном бульоне | 150 | 200 | Суп овощной на мясном бульоне со сметаной | 150 | 200 |
| Гуляш | 50 | 70 | Пюре картофельное | 120 | 150 |
| Каша гречневая | 110 | 130 | Компот фруктовый | 150 | 200 |
| Компот | 150 | 200 | Хлеб ржаной | 40 | 50 |
| Хлеб ржаной | 40 | 50 |  |  |  |
| **Уплотненный полдник** |  |  | **Уплотненный полдник** |  |  |
| Рагу из овощей | 120 | 160 | Творожная запеканка с изюмом со сливочным соусом | 150 | 200 |
| Кисель  | 150 | 200 | Кисель | 150 | 200 |
| Батон | 30 | 40 | Печенье  | 15 | 30 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюд** | **Объем порций (г)** | **Наименование блюд** | **Объем порций (г)** |
| **3 ДЕНЬ****Первая неделя, среда** | **возраст** | **4 ДЕНЬ****Первая неделя, четверг** | **возраст** |
| **1-3** | **3-7** |
| **1-3** | **3-7** |
| **Завтрак** |  |  | **Завтрак** |  |  |
| Каша рисовая молочная | 150 | 200 | Каша геркулесовая | 150 | 200 |
| Чай с молоком | 170 | 180 | Кофейный напиток с молоком | 170 | 200 |
| Батон | 30 | 40 | Батон | 30 | 40 |
| Масло сливочное | 5 | 6 | Масло сливочное | 5 | 6 |
| **Второй завтрак** |  |  | **Второй завтрак** |  |  |
| Сок | 100 | 100 | Банан  | 100 | 120 |
| **Обед** |  |  | **Обед** |  |  |
|  |  |  | Салат морковный | 40 | 50 |
| Суп гороховый на мясном бульоне | 150 | 200 | Суп свекольный на мясном бульоне со сметаной | 150 | 200 |
| Капуста тушеная с мясом | 150 | 200 | Макароны отварные | 110 | 130 |
| Компот из яблок | 150 | 200 | Гуляш  | 60 | 70 |
| Хлеб ржаной | 40 | 50 | Компот из свежих фруктов  | 150 | 200 |
|  |  |  | Хлеб ржаной | 40 | 50 |
| **Уплотненный полдник** |  |  | **Уплотненный полдник** |  |  |
| Пюре картофельное | 80 | 120 | Омлет натуральный с зеленым горошком | 80 | 120 |
| Суфле рыбное  | 50 | 60 | Чай с лимоном | 150 | 200 |
| Кисель  | 120 | 160 | Батон | 30 | 40 |
| Батон | 30 | 40 |  |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **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** |
| **Завтрак** |  |  | **Завтрак** |  |  |
| Каша пшеничная молочная | 150 | 200 | Каша ячневая молочная | 150 | 200 |
| Какао с молоком | 170 | 200 | Кофейный напиток с молоком | 170 | 200 |
| Батон  | 30 | 40 | Батон | 30 | 40 |
| Масло сливочное | 5 | 6 | Масло сливочное | 5 | 6 |
| **Второй завтрак** |  |  | **Второй завтрак** |  |  |
| сок  | 150 | 200 | Яблоко  |  150 | 200 |
| **Обед** |  |  | **Обед** |  |  |
| Салат свекольный | 40 | 50 | Салат морковный | 40 | 50 |
| Рассольник на мясном бульоне со сметаной | 150 | 200 | Борщ на мясном бульоне со сметаной | 150 | 200 |
| Ленивые голубцы | 160 | 200 | Бефстроганов | 60 | 80 |
| Компот фруктовый  | 150 | 200 | Вермишель с маслом  | 110 | 130 |
| Хлеб ржаной | 40 | 50 | Компот из свежих яблок  | 150 | 200 |
|  |  |  | Хлеб ржаной | 40 | 50 |
| **Уплотненный полдник** |  |  | **Уплотненный полдник** |  |  |
| Горошница  | 110 | 140 | Омлет натуральный | 80 | 110 |
| Батон | 30 | 40 | Чай сладкий с лимоном  | 150 | 200 |
| Кисель | 150 | 200 | Батон  | 30 | 40 |
|  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюд** | **Объем порций (г)** | **Наименование блюд** | **Объем порций (г)** |
| **7 ДЕНЬ****Втораянеделя, вторник** | **возраст** | **8 ДЕНЬ****Вторая неделя, среда** | **возраст** |
| **1-3** | **3-7** | **1-3** | **3-7** |
| **Завтрак** |  |  | **Завтрак** |  |  |
| Каша пшенная молочная | 150 | 200 | Каша манная молочная | 150 | 200 |
| Какао с молоком | 170 | 200 | Кофейный напиток с молоком | 170 | 200 |
| Батон  | 30 | 40 | Батон  | 30 | 40 |
| Масло сливочное | 5 | 6 | Масло сливочное | 5 | 6 |
| **Второй завтрак** |  |  | **Второй завтрак** |  |  |
| Сок  | 100 | 150 | Банан  | 100 | 120 |
| **Обед** |  |  | **Обед** |  |  |
| Салат из свежей капусты | 40 | 50 | Салат свекольный | 40 | 50 |
| Суп крестьянский со сметаной  | 150 | 200 | Суп с макаронными изделиями на мясном бульоне | 150 | 200 |
| Каша гречневая рассыпчатая | 110 | 130 | Пюре картофельное | 120 | 150 |
| Котлета мясная | 50 | 70 | Котлеты рыбные | 60 | 70 |
| Напиток из свежих фруктов  | 150 | 200 | Компот  | 150 | 200 |
| Хлеб ржаной | 40 | 50 | Хлеб ржаной | 40 | 50 |
| **Уплотненный полдник** |  |  | **Уплотненный полдник** |  |  |
| Пудинг творожный со сладким соусом | 90/20 | 120/30 | Суп молочный | 120 | 150 |
| Кисель  | 150 | 200 | Чай сладкий с лимоном | 150 | 200 |
| Печенье  | 15 | 30 | Батон | 30 | 40 |
|  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюд** | **Объем порций (г)** | **Наименование блюд** | **Объем порций (г)** |
| **9 ДЕНЬ****Вторая неделя, четверг** | **возраст** | **10 ДЕНЬ****Вторая неделя, пятница** | **возраст** |
| **1-3** | **3-7** | **1-3** | **3-7** |
| **Завтрак** |  |  | **Завтрак** |  |  |
| Каша ячневая молочная  | 150 | 200 | Каша «Дружба» | 150 | 200 |
| Какао с молоком | 170 | 200 | Кофейный напиток с молоком | 170 | 200 |
| Батон | 30 | 40 | Батон | 30 | 40 |
| Сыр  | 10 | 10 | Масло сливочное | 5 | 6 |
| **Второй завтрак** |  |  | **Второй завтрак** |  |  |
| Сок | 100 | 150 | Яблоко  | 150 | 200 |
|  |  |  |  |  |  |
| **Обед** |  |  | **Обед** |  |  |
| Салат витаминный | 40 | 50 | Салат морковный | 40 | 50 |
| Щи со сметаной на мясном бульоне | 150 | 200 | Суп с клецками на мясном бульоне | 150 | 200 |
| Суфле куриное | 50 | 70 | Картофель отварной | 120 | 130 |
| Пюре картофельное | 120 | 150 | Котлета рыбная  | 50 | 60 |
| Компот из сухофруктов  | 150 | 200 | Компот из свежих яблок  | 150 | 200 |
| Хлеб ржаной | 40 | 50 | Хлеб ржаной | 40 | 50 |
| **Уплотненный полдник** |  |  | **Уплотненный полдник** |  |  |
| Суп картофельный рыбный | 120 | 150 | Макароны отварные с сыром | 120 | 150 |
| Чай сладкий с лимоном | 150 | 200 | Чай сладкий с лимоном | 180 | 200 |
| Батон  | 30 | 40 | Батон  | 30 | 40 |
|  |  |  | Батон | 30 | 40 |