

**Рацион питания для детей с 1 года - 3 лет и с 3 – 7 лет
с 12- часовым пребыванием в ДООУ(01.12.2022 – 28.02.2023 г)**

Наименование блюд	Объем порций (г)		Наименование блюд	Объем порций(г)	
<u>1 ДЕНЬ</u> Первая неделя, понедельник	возраст		<u>2 ДЕНЬ</u> Первая неделя, вторник	возраст	
	1-3	3-7		1-3	3-7
<u>Завтрак</u>			<u>Завтрак</u>		
Каша гречневая	130	150	Каша пшеничная	150	160
Кофейный напиток	180	200	Какао со сгущенным молоком	180	200
Батон	20	35	Батон	20	35
Масло сливочное	5	5	Масло сливочное	5	5
<u>Второй завтрак</u>			<u>Второй завтрак</u>		
Сок	100	100	Йогурт	100	100
<u>Обед</u>			<u>Обед</u>		
Салат морковный	30	50	Салат из свежей капусты	30	50
Суп гороховый на мясном бульоне	150	200	Солянка из птицы	150	200
Суфле из печени	60	70	Плов из отварной курицы	130	180
Картофельное пюре	110	130	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>		
Омлет	110	135	Вермишель в молоке	150	180
Напиток из сухофруктов	180	200	Кисель	180	180
Батон	30	30	Батон	30	40
Яблоко	95	95	Яблоко	52,8	52,8

Наименование блюд	Объем порций (г)		Наименование блюд	Объем порций (г)	
	возраст			возраст	
	1-3	3-7		1-3	3-7
<u>3 ДЕНЬ</u> Первая неделя, среда			<u>4 ДЕНЬ</u> Первая неделя, четверг		
<u>Завтрак</u>			<u>Завтрак</u>		
Каша пшеничная	150	200	Каша геркулесовая	150	200
Чай с молоком	180	200	Кофейный напиток с молоком	180	200
Батон	20	40	Батон	20	35
Масло сливочное	5	5	Масло сливочное	5	5
<u>Второй завтрак</u>			<u>Второй завтрак</u>		
Сок	100	100	Чай с соком	100	100
<u>Обед</u>			<u>Обед</u>		
Салат витаминный	30	50	Салат из свежей капусты	30	50
Суп с мясными фрикадельками	150	200	Борщ со сметаной на мясном бульоне	150	200
Мясо тушеное с картофелем	150	180	Рулет мясной	60	80
Лимонный напиток	150	200	Макароны отварные	110	130
Хлеб ржаной	40	50	Фруктовый напиток	150	200
			Хлеб ржаной	30	40
<u>Уплотненный полдник</u>			<u>Уплотненный полдник</u>		
Суфле творожное со сладкой подливой	130/20	150/20	Картофельное пюре	130	150
Ряженка	180	200	Котлета рыбная	70	80
Батон	30	40	Напиток из сухофруктов	180	200
Яблоко	52,8	52,8	Хлеб ржаной	20	20

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 манная	150	200	Каша пшеничная	150	200
Какао со сгущенным молоком	180	200	Чай с соком	180	200
Батон	30	40	Батон	35	40
Масло сливочное	5	5	Масло сливочное	5	5
Второй завтрак			Второй завтрак		
Чай с лимоном	150	180	Чай сладкий	100	100
Гренки	30	40	Печенье	20	30
Обед			Обед		
Салат свекольный	30	50	Салат морковный	30	50
Суп «Харчо» на курином бульоне	150	200	Рассольник ленинградский на мясном бульоне	150	200
Шницель куриный	60	70	Котлета мясная	60	70
Сложный гарнир	70/80	80/100	Рис отварной	110	130
Компот из свежих фруктов	150	200	Томатный соус	20	20
Хлеб ржаной	40	50	Компот из свежих яблок	150	200
			Хлеб ржаной	30	40
Уплотненный полдник			Уплотненный полдник		
Рисово-рыбная запеканка со сметанной подливой	160/20	200/20	Омлет	110	135
Чай сладкий	180	200	Батон	30	30
Батон	40	40	Кисель	180	200
Яблоко	52,8	52,8	Яблоко	95	95

Наименование блюд	Объем порций (г)		Наименование блюд	Объем порций (г)	
7 ДЕНЬ Вторая неделя, вторник	возраст		8 ДЕНЬ Вторая неделя, среда	возраст	
	1-3	3-7		1-3	3-7
<u>Завтрак</u>			<u>Завтрак</u>		
Каша рисовая	150	200	Каша манная	150	200
Какао со сгущенным молоком	180	200	Чай с молоком	180	200
Батон	20	40	Батон	20	40
Масло сливочное	5	5	Масло сливочное	5	5
<u>Второй завтрак</u>			<u>Второй завтрак</u>		
Чай с лимоном	100	100	Яблоко	52,8	52,8
<u>Обед</u>			<u>Обед</u>		
Салат из свежей капусты	30	50	Свекла порционная	30	50
Суп с клецками со сметаной на курином бульоне	150	200	Щи из свежей капусты на мясном бульоне	150	200
Гуляш	50	70	Тефтели мясные в томатно – сметанном соусе	60/20	70/20
Картофельное пюре	110	130	Каша гречневая	110	130
Напиток из свежих фруктов	150	200	Лимонный напиток	150	200
Хлеб ржаной	30	40	Хлеб ржаной	30	50
<u>Уплотненный полдник</u>			<u>Уплотненный полдник</u>		
Пудинг творожный со сладким соусом	140/15	160/20	Овощи тушеные с мясом	180	210
Ряженка	180	200	Чай сладкий	180	200
Батон	20	20	Батон	40	40
Яблоко	52,8	52,8			

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
<u>Завтрак</u>			<u>Завтрак</u>		
Каша пшенная	150	200	Каша «Дружба»	150	200
Кофейный напиток с молоком	180	200	Какао со сгущенным молоком	180	200
Батон	30	40	Батон	30	40
Масло сливочное	5	5	Масло сливочное	5	5
<u>Второй завтрак</u>			<u>Второй завтрак</u>		
Сок	150	180	Сок	100	100
			Печенье	20	30
<u>Обед</u>			<u>Обед</u>		
Салат витаминный	30	50	Салат морковный	30	50
Суп с вермишелью на курином бульоне	150	200	Свекольник на мясном бульоне	150	200
Суфле куриное	60	70	Рыбные хлебцы	60	70
Макаронные отварные	110	130	Картофельное пюре	110	130
Компот из сухофруктов	150	200	Компот из свежих яблок	150	200
Хлеб ржаной	40	50	Хлеб ржаной	40	50
<u>Уплотненный полдник</u>			<u>Уплотненный полдник</u>		
Крендель сахарный	70	-	Капуста тушеная с мясом	170	220
«Гребешок» из дрожжевого теста	-	100	Чай с соком	180	200
Суп молочный рисовый	150	200	Яблоко	52,8	52,8
Чай с лимоном	180	200	Батон	30	40