

**Рацион питания для детей с 1 года - 3 лет и с 3 – 7 лет
с 12- часовым пребыванием в ДОУ(01.09.2022 – 30.11.2022)**

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
Яйцо вареное	1/2	1/2			
<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
Рулет мясной	60	80	Плов из отварной курицы	130	180
Макароны отварные	110	140	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>		
Суп картофельный с рыбой	150	200	Вермишель в молоке	150	180
Напиток из сухофруктов	180	200	Кисель	180	180
Батон	20	30	Батон	30	40
Яблоко	52,8	52,8	Банан	74	74

Наименование блюд	Объем порций (г)		Наименование блюд	Объем порций (г)		
	возраст			Первая неделя, четверг	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 свекольный	30	50	
Суп с мясными фрикадельками	150	200	Суп «Харчо» на курином бульоне	150	200	
Суфле из печени	60	70	Шницель куриный	60	70	
Картофельное пюре	110	150	Сложный гарнир	70/80	80/100	
Лимонный напиток	150	200	Компот из свежих фруктов	150	200	
Хлеб ржаной	40	50	Хлеб ржаной	40	50	
<u>Уплотненный полдник</u>			<u>Уплотненный полдник</u>			
Рисово-рыбная запеканка со сметанной подливой	160/20	200/20	Суфле творожное со сладкой подливой	130/20	150/20	
Чай сладкий	180	200	Ряженка	180	200	
Батон	40	40	Батон	30	40	
Яблоко	52,8	52,8	Банан	74	74	

Наименование блюд	Объем порций (г)		Наименование блюд	Объем порций (г)	
<u>5 ДЕНЬ</u> Первая неделя, пятница	возраст		<u>6 ДЕНЬ</u> Вторая неделя, понедельник	возраст	
	1-3	3-7		1-3	3-7
<u>Завтрак</u>			<u>Завтрак</u>		
Каша манная	150	200	Макароны	130	150
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
			Яйцо вареное	1/2	1/2
<u>Второй завтрак</u>			<u>Второй завтрак</u>		
Молоко кипяченое	150	180	Чай сладкий	100	100
Гренки	30	40	Печенье	20	30
<u>Обед</u>			<u>Обед</u>		
Салат из свежей капусты	30	50	Салат морковный	30	50
Борщ со сметаной на мясном бульоне	150	200	Рассольник ленинградский на мясном бульоне	150	200
Мясо тушеное с картофелем	150	200	Котлета рубленая	60	70
Компот фруктовый	150	200	Каша пшенная	120	150
Хлеб ржаной	40	50	Компот из свежих яблок	150	200
			Хлеб ржаной	30	40
<u>Уплотненный полдник</u>			<u>Уплотненный полдник</u>		
Омлет	110	135	Картофельное пюре	130	150
Батон	30	30	Котлета рыбная	70	80
Кисель	180	200	Напиток из сухофруктов	180	200
Яблоко	95	95	Хлеб ржаной	20	20

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	
	1-3	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
Жаркое по- домашнему	180	200	Тефтели мясные в томатно – сметанном соусе	60/20	70/20
			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
Банан	74	74			

Наименование блюд	Объем порций (г)		Наименование блюд	Объем порций (г)	
<u>9 ДЕНЬ</u> Вторая неделя, четверг	возраст		<u>10 ДЕНЬ</u> Вторая неделя, пятница	возраст	
	1-3	3-7		1-3	3-7
<u>Завтрак</u>			<u>Завтрак</u>		
Каша пшеничная	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	Картофельно-рыбная запеканка	180	220
Макароны отварные	110	130	Компот из свежих яблок	150	200
Компот из сухофруктов	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