

**Рацион питания для детей с 1 года - 3 лет и с 3 – 7 лет  
с 12- часовым пребыванием в ДОУ (01.06.2023 – 31.08.2023 г)**

| Наименование блюд                                     | Объем порций<br>(г) |      | Наименование блюд                              | Объем порций(г) |       |
|---|---------------------|------|--|-----------------|-------|
|   | возраст             |      |  | возраст         |       |
|   | 1-3                 | 3-7  |  | 1-3             | 3-7   |
| <b><u>1 ДЕНЬ</u></b><br>Первая неделя,<br>понедельник |                     |      | <b><u>2 ДЕНЬ</u></b><br>Первая неделя, вторник |                 |       |
| <b><u>Завтрак</u></b>                                 |                     |      | <b><u>Завтрак</u></b>                          |                 |       |
| 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  | 1/2                 | 1/2  |  |                 |       |
| <b><u>Второй завтрак</u></b>                          |                     |      | <b><u>Второй завтрак</u></b>                   |                 |       |
| Сок   | 100                 | 100  | Йогурт   | 100             | 100   |
| <b><u>Обед</u></b>                                    |                     |      | <b><u>Обед</u></b>                             |                 |       |
| Огурец свежий   | 30                  | 50   | Салат из свежей капусты                        | 30              | 50    |
| Суп гороховый на мясном бульоне                       | 150                 | 200  | Бульон куриный с гренками                      | 150/5           | 200/8 |
| Пудинг из печени                                      | 50                  | 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   |  |                 |       |
| <b><u>Уплотненный полдник</u></b>                     |                     |      | <b><u>Уплотненный полдник</u></b>              |                 |       |
| Вермишель в молоке                                    | 150                 | 180  | Омлет  | 110             | 135   |
| Напиток из сухофруктов                                | 180                 | 200  | Кисель   | 180             | 180   |
| Батон   | 30                  | 30   | Батон  | 30              | 40    |
| Яблоко  | 52,8                | 52,8 | Яблоко   | 95              | 95    |

| Наименование блюд                            | Объем порций (г) |        | Наименование блюд                             | Объем порций (г)       |         |     |
|--|------------------|--------|---|------------------------|---------|-----|
|  | возраст          |        |   | Первая неделя, четверг | возраст |     |
|  | 1-3              | 3-7    |   |                        | 1-3     | 3-7 |
| <b><u>3 ДЕНЬ</u></b><br>Первая неделя, среда |                  |        |   |                        |         |     |
| <b><u>Завтрак</u></b>                        |                  |        | <b><u>Завтрак</u></b>                         |                        |         |     |
| Каша пшенная                                 | 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       |     |
| <b><u>Второй завтрак</u></b>                 |                  |        | <b><u>Второй завтрак</u></b>                  |                        |         |     |
| Сок  | 100              | 100    | Фруктовый напиток                             | 150                    | 180     |     |
| <b><u>Обед</u></b>                           |                  |        | <b><u>Обед</u></b>                            |                        |         |     |
| Салат из свежих огурцов                      | 30               | 50     | Огурец свежий                                 | 30                     | 50      |     |
| Суп с мясными фрикадельками                  | 150              | 200    | Борщ со сметаной на мясном бульоне            | 150                    | 200     |     |
| Мясо тушенное с овощами                      | 130              | 150    | Котлета из говядины                           | 50                     |         |     |
| Лимонный напиток                             | 150              | 200    | Гуляш из говядины                             |                        | 70      |     |
| Хлеб ржаной                                  | 40               | 50     | Картофельное пюре                             | 110                    | 130     |     |
|  |                  |        | Фруктовый напиток                             | 150                    | 200     |     |
|  |                  |        | Хлеб ржаной                                   | 30                     | 40      |     |
| <b><u>Уплотненный полдник</u></b>            |                  |        | <b><u>Уплотненный полдник</u></b>             |                        |         |     |
| Суфле творожное со сладкой подливой          | 130/20           | 150/20 | Рисово-рыбная запеканка со сметанной подливой | 130/20                 | 160/20  |     |
| Чай с соком                                  | 180              | 200    | Напиток из сухофруктов                        | 180                    | 200     |     |
| Батон  | 30               | 40     | Хлеб ржаной                                   | 30                     | 30      |     |
| Яблоко                                       | 52,8             | 52,8   | Яблоко  | 52,8                   | 52,8    |     |

| Наименование блюд                              | Объем порций (г) |      | Наименование блюд                                  | Объем порций (г) |     |
|--|------------------|------|--|------------------|-----|
| <b><u>5 ДЕНЬ</u></b><br>Первая неделя, пятница | возраст          |      | <b><u>6 ДЕНЬ</u></b><br>Вторая неделя, понедельник | возраст          |     |
|  | 1-3              | 3-7  |  | 1-3              | 3-7 |
| <b><u>Завтрак</u></b>                          |                  |      | <b><u>Завтрак</u></b>                              |                  |     |
| Каша манная                                    | 150              | 200  | Каша пшеничная молочная                            | 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   |
| <b><u>Второй завтрак</u></b>                   |                  |      | <b><u>Второй завтрак</u></b>                       |                  |     |
| Чай с лимоном                                  | 150              | 180  | Сок  | 100              | 100 |
| Гренки   | 30               | 40   | Печенье  | 20               | 30  |
| <b><u>Обед</u></b>                             |                  |      | <b><u>Обед</u></b>                                 |                  |     |
| Салат из свежей капусты                        | 30               | 50   | Салат свежей капусты и свежих огурцов              | 30               | 50  |
| Суп «Харчо» на курином бульоне                 | 150              | 200  | Рассольник ленинградский на мясном бульоне         | 150              | 200 |
| Шницель куриный                                | 60               | 70   | Кнели из говядины                                  | 60               | 70  |
| Макароны отварные                              | 110              | 130  | 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  |
| <b><u>Уплотненный полдник</u></b>              |                  |      | <b><u>Уплотненный полдник</u></b>                  |                  |     |
| Говядина тушеная с капустой                    | 180              | 210  | Омлет  | 110              | 135 |
| Чай сладкий                                    | 160              | 180  | 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) |        |
|--|------------------|--------|--|------------------|--------|
| <b><u>7 ДЕНЬ</u></b><br>Вторая неделя, вторник | возраст          |        | <b><u>8 ДЕНЬ</u></b><br>Вторая неделя, среда | возраст          |        |
|  | 1-3              | 3-7    |  | 1-3              | 3-7    |
| <b><u>Завтрак</u></b>                          |                  |        | <b><u>Завтрак</u></b>                        |                  |        |
| 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      |
| <b><u>Второй завтрак</u></b>                   |                  |        | <b><u>Второй завтрак</u></b>                 |                  |        |
| Чай с соком                                    | 100              | 100    | Фруктовый напиток                            | 150              | 180    |
|  |                  |        | Гренки                                       | 30               | 40     |
| <b><u>Обед</u></b>                             |                  |        | <b><u>Обед</u></b>                           |                  |        |
| Огурец свежий                                  | 30               | 50     | Салат из свежей капусты                      | 30               | 50     |
| Свекольник на мясном бульоне                   | 150              | 200    | Суп овощной на мясном бульоне                | 150              | 200    |
| Котлеты рыбные любительские                    | 60               | 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     |
| <b><u>Уплотненный полдник</u></b>              |                  |        | <b><u>Уплотненный полдник</u></b>            |                  |        |
| Пудинг творожный со сладким соусом             | 140/15           | 160/20 | Картофельная запеканка с томатной подливой   | 130/20           | 150/30 |
| Компот из яблок с лимоном                      | 180              | 200    | Чай сладкий                                  | 180              | 180    |
| Батон  | 20               | 20     | Батон  | 40               | 40     |
| Яблоко   | 52,8             | 52,8   | Яблоко                                       | 95               | 95     |

| Наименование блюд                              | Объем порций (г) |      | Наименование блюд                               | Объем порций (г) |     |
|--|------------------|------|---|------------------|-----|
| <b><u>9 ДЕНЬ</u></b><br>Вторая неделя, четверг | возраст          |      | <b><u>10 ДЕНЬ</u></b><br>Вторая неделя, пятница | возраст          |     |
|  | 1-3              | 3-7  |   | 1-3              | 3-7 |
| <b><u>Завтрак</u></b>                          |                  |      | <b><u>Завтрак</u></b>                           |                  |     |
| 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   |
| <b><u>Второй завтрак</u></b>                   |                  |      | <b><u>Второй завтрак</u></b>                    |                  |     |
| Яблоко   | 52,8             | 52,8 | Сок   | 100              | 100 |
|  |                  |      | Печенье   | 20               | 30  |
| <b><u>Обед</u></b>                             |                  |      | <b><u>Обед</u></b>                              |                  |     |
| Салат из свежих огурцов                        | 30               | 50   | Огурец свежий                                   | 30               | 50  |
| Солянка из птицы                               | 150              | 200  | Суп с клецками со сметаной                      | 150              | 200 |
| Суфле куриное                                  | 60               | 70   | Гуляш из филе куриного                          | 50               | 70  |
| Макаронные изделия отварные                    | 110              | 130  | Рис отварной                                    | 110              | 130 |
| Компот из сухофруктов                          | 150              | 200  | Компот из свежих яблок                          | 150              | 200 |
| Хлеб ржаной                                    | 40               | 50   | Хлеб ржаной                                     | 40               | 50  |
| <b><u>Уплотненный полдник</u></b>              |                  |      | <b><u>Уплотненный полдник</u></b>               |                  |     |
| Булочка «Лакомка»                              | 70               | 100  | Рыбные кнели                                    | 60               | 70  |
| Суп молочный рисовый                           | 150              | 180  | Картофельное пюре                               | 130              | 150 |
| Чай с лимоном                                  | 180              | 200  | Чай с соком                                     | 180              | 200 |
|  |                  |      | Батон   | 30               | 30  |