

**Рацион питания для детей с 1 года - 3 лет и с 3 – 7 лет
с 10,5-12- часовым пребыванием в ДОУ
01.06.2023 г.-31.08.2023 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	150	200	Каша пшеничная	150	200
Кофейный напиток	180	200	Какао с молоком	180	200
Батон	20	35	Батон	20	35
Масло сливочное	5	5	Масло сливочное	5	5
Яйцо	1шт	1шт			
<u>Второй завтрак</u>			<u>Второй завтрак</u>		
Лимонный напиток	100	100	Кисло-молочный напиток «Снежок»	100	100
			Печенье	20	30
<u>Обед</u>			<u>Обед</u>		
Огурец свежий	30	50	Салат из свежей капусты	30	50
Суп гороховый на мясном бульоне	150	200	Солянка из птицы	150	200
Тефтели мясные в томатно- сметанном соусе	60	70	Биточки куриные	60	70
Макароны отварные	110	140	Рис отварной	110	130
Напиток из свежих фруктов	150	200	Томатный соус	20	30
Хлеб ржаной	40	50	Компот фруктовый	150	200
			Хлеб ржаной	40	50
<u>Уплотненный полдник</u>			<u>Уплотненный полдник</u>		
Запеканка картофельная с печенью со сметанным соусом	150/20	180/20	Вермишель в молоке	150	180
Напиток из сухофруктов	180	200	Кекс	50	50
Батон	20	30	Кисель	180	200
Яблоко	52,8	52,8	Банан	74	74

Наименование блюд	Объем порций (г)		Наименование блюд	Объем порций (г)	
<u>3 ДЕНЬ</u> Первая неделя, среда	возраст		<u>4 ДЕНЬ</u> Первая неделя, четверг	возраст	
	1-3	3-7		1-3	3-7
<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	35	Батон	20	35
Масло сливочное	5	5	Масло сливочное	5	5
<u>Второй завтрак</u>			<u>Второй завтрак</u>		
Чай с соком	100	100	Сок	100	100
			Гренки	30	40
<u>Обед</u>			<u>Обед</u>		
Салат из свежих огурцов	30	50	Помидор свежий	30	50
Суп картофельный с вермишелью на мясном бульоне	150	200	Суп «Харчо» на курином бульоне	150	200
Рулет мясной с яйцом	60	70	Котлета куриная	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	150/20	200/20	Сырники из творога запеченные	130	150
Чай сладкий	180	200	Подлива сладкая	20	30
Батон	30	40	Чай с лимоном	180	200
Яблоко	52,8	52,8	Груша	52,8	52,8

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
<u>Завтрак</u>			<u>Завтрак</u>		
Каша манная	150	200	Каша гречневая	150	200
Какао с молоком	180	200	Чай с соком	180	200
Батон	30	40	Батон	35	40
Масло сливочное	5	5	Масло сливочное	5	5
			Яйцо	1шт	1шт
<u>Второй завтрак</u>			<u>Второй завтрак</u>		
Чай с соком	100	100	Чай с соком	100	100
			Печенье	20	30
<u>Обед</u>			<u>Обед</u>		
Огурец свежий	30	50	Салат из свежих помидоров	30	50
Суп картофельный рыбный	150	200	Рассольник на мясном бульоне	150	200
Рисовая запеканка с мясом в томатно-сметанном соусе	130/20	150/20	Шницель	60	-
			Гуляш из говядины	-	70
Компот фруктовый	150	200	Каша пшеничная	120	150
Хлеб ржаной	40	50	Компот из свежих яблок	150	200
			Хлеб ржаной	30	40
<u>Уплотненный полдник</u>			<u>Уплотненный полдник</u>		
Салат из свежей капусты	30	50	Картофельное пюре	110	150
Пирожок с яблоком	100	120	Тефтели рыбные	70	80
Кисель	180	200	Напиток из сухофруктов	180	200
Батон	20	30	Хлеб ржаной	20	20
Груша	52,8	52,8			

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	180	200	Каша манная	150	200
Какао с молоком	150	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 соком	100	100	Яблоко	52,8	52,8
Гренки	30	40			
<u>Обед</u>			<u>Обед</u>		
Салат из свежих помидоров и огурцов	30	50	Салат из свежей капусты	30	50
Бульон куриный с гренками	150/5	200/8	Суп гречневый со сметаной	150	200
Суфле куриное	60	-	Жаркое по-домашнему	180	200
Курица в соусе с томатом	-	70	Лимонный напиток	150	200
Макароны отварные	100	110	Хлеб ржаной	30	50
Напиток из свежих фруктов	150	200			
Хлеб ржаной	30	40			
<u>Уплотненный полдник</u>			<u>Уплотненный полдник</u>		
Ленивые вареники с маслом	130/5	150/5	Омлет	100	135
Ряженка	180	200	Чай сладкий	150	200
Батон	30	40	Батон	30	30
Яблоко	52,8	52,8	Груша	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 пшеничная	150	200	Каша «Дружба»	150	200
Кофейный напиток с молоком	180	200	Какао с молоком	180	200
Батон	20	40	Батон	30	40
Масло сливочное	5	5	Масло сливочное	5	5
<u>Второй завтрак</u>			<u>Второй завтрак</u>		
Сок	100	100	Сок	100	100
			Печенье	15	30
<u>Обед</u>			<u>Обед</u>		
Помидор свежий	30	50	Огурец свежий	30	50
Щи из свежей капусты со сметаной на мясном бульоне	150	200	Суп крестьянский на мясном бульоне	150	200
Котлеты мясные	60	70	Картофельно-рыбная запеканка с томатно-сметанным соусом	130/20	150/20
Картофельное пюре	110	150	Компот из свежих яблок	150	200
Напиток 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	150	200
«Гребешок» из дрожжевого теста	-	100	Компот фруктовый	150	200
Суп молочный рисовый	150	200	Батон	30	40
Чай с лимоном	180	200	Груша	52,8	52,8
Яблоко	52,8	52,8			