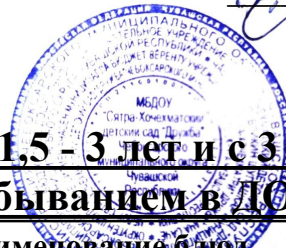


Утверждаю  
 : Заведующий МБДОУ  
 Сятра -Хочехматский д/с «Дружба»  
 Чебоксарского муниципального округа  
 Чувашской Республики  
 Т.М.Антонова



**Рацион питания для детей с 1,5 - 3 лет и с 3 - 7 лет  
 с 10,5 - 12 - часовым пребыванием в ДОУ**

Наименование блюд	Объем порций (г)		Наименование блюд	Объем порций(г)	
	возраст			возраст	
<b>1 ДЕНЬ</b> Первая неделя, понедельник	1,5-3	3-7	<b>2 ДЕНЬ</b> Первая неделя, вторник	1,5-3	3-7
<b>Завтрак</b>			<b>Завтрак</b>		
Каша гречневая	180	200	Каша пшеничная	180	200
Кофейный напиток с молоком	180	200	Какао с молоком	180	200
Хлеб пшеничный	30	35	Хлеб пшеничный	30	35
Масло сливочное	5	7	Масло сливочное	5	7
			Сыр Российский	5	7
<b>Всего за завтрак</b>	<b>395</b>	<b>442</b>	<b>Всего за завтрак</b>	<b>400</b>	<b>449</b>
<b>Второй завтрак</b>			<b>Второй завтрак</b>		
Сок	100	100	Кисломолочный напиток (снежок)	100	100
Вафли	15	15	Печенье	15	15
<b>Всего за второй завтрак</b>	<b>115</b>	<b>115</b>	<b>Всего за второй завтрак</b>	<b>115</b>	<b>115</b>
<b>Обед</b>			<b>Обед</b>		
Салат витаминный(огурцы,томат)	40	60	Салат свекольный	40	60
Суп гороховый с гречками	200	250	Суп картофельный с вермишелью	200	250
Тефтели мясные, в томатном соусе	60	70	Плов из отварной курицы	180	200
Картофельное пюре	130	150	Компот из сухофруктов	180	200
Напиток из свежих фруктов	180	200	Хлеб ржаной	40	50
Хлеб ржаной	40	50			
<b>Всего за обед</b>	<b>650</b>	<b>780</b>	<b>Всего за обед</b>	<b>640</b>	<b>760</b>
<b>Уплотненный полдник</b>			<b>Уплотненный полдник</b>		
Вермишель в молоке	180	200	Пудинг творожный со сладким соусом	180	200
Чай сладкий	180	200	Чай соком	180	200
Пирожок с капустой яйцом	80	100	Свежие фрукты(яблоко,груша,банан)	70	70

<b>Всего за уплотненный полдник</b>	<b>440</b>	<b>500</b>	<b>Всего за уплотненный полдник</b>	<b>430</b>	<b>470</b>
<b>Итого за день:</b>	<b>1600</b>	<b>1837</b>	<b>Итого за день:</b>	<b>1585</b>	<b>1794</b>

Наименование блюд	Объем порций (г)		Наименование блюд	Объем порций (г)	
	возраст			возраст	
<b>3 ДЕНЬ</b> Первая неделя, среда	1,5-3	3-7	<b>4 ДЕНЬ</b> Первая неделя, четверг	1,5-3	3-7
<b>Завтрак</b>			<b>Завтрак</b>		
Каша пшеничная молочная	180	200	Каша геркулесовая	180	200
Чай с молоком	180	200	Кофейный напиток	180	200
Хлеб пшеничный	30	35	Хлеб пшеничный	30	35
Масло сливочное	5	7	Масло сливочное	5	7
			Сыр Российский	5	7
<b>Всего за завтрак</b>	<b>395</b>	<b>442</b>	<b>Всего за завтрак</b>	<b>400</b>	<b>449</b>
<b>Второй завтрак</b>			<b>Второй завтрак</b>		
Сок	100	100	Сок	100	100
Вафли	15	15	Печенье	15	15
<b>Всего за второй завтрак</b>	<b>115</b>	<b>115</b>	<b>Всего за второй завтрак</b>	<b>115</b>	<b>115</b>
<b>Обед</b>			<b>Обед</b>		
Салат витаминный(огурцы,томат)	40	60	Салат свекольный	40	60
Щи из свежей капусты со сметаной	200	250	Суп с картофельный с рыбой	200	250
Мясо тушеное с картофелем	180	200	Котлета куриная	60	70
Лимонный напиток	180	200	Картофельное пюре	130	150
Хлеб ржаной	40	50	Компот из сухофруктов	180	200
			Хлеб ржаной	40	50
<b>Всего за обед</b>	<b>640</b>	<b>760</b>	<b>Всего за обед</b>	<b>650</b>	<b>780</b>
<b>Уплотненный полдник</b>			<b>Уплотненный полдник</b>		
Рыбно -рисовая запеканка с подливой	180	200	Макароны отварные с маслом	180	200
Чай соком	180	200	Чай с молоком	180	200
Хлеб пшеничный	25	30	Хлеб пшеничный	25	30
Свежие фрукты(яблоко,груша,банан)	70	70	Свежие фрукты(яблоко,груша,банан)	70	70

<b><u>Всего за уплотненный полдник</u></b>	<b><u>455</u></b>	<b><u>500</u></b>	<b><u>Всего за уплотненный полдник</u></b>	<b><u>455</u></b>	<b><u>500</u></b>
<b>Итого за день:</b>	<b>1605</b>	<b>1817</b>	<b>Итого за день:</b>	<b>1620</b>	<b>1844</b>

Наименование блюд	Объем порций (г)		Наименование блюд	Объем порций (г)	
<b><u>5 ДЕНЬ</u></b> Первая неделя, пятница	возраст		<b><u>6 ДЕНЬ</u></b> Вторая неделя, понедельник	возраст	
	1,5-3	3-7		1,5-3	3-7
<b><u>Завтрак</u></b>			<b><u>Завтрак</u></b>		
Каша манная	180	200	Каша гречневая	180	200
Какао с молоком	180	200	Чай с соком	180	200
Хлеб пшеничный	30	35	Хлеб пшеничный	30	35
Масло сливочное	5	7	Масло сливочное	5	7
			Сыр Российский	5	7
<b><u>Всего за завтрак</u></b>	<b><u>395</u></b>	<b><u>442</u></b>	<b><u>Всего за завтрак</u></b>	<b><u>400</u></b>	<b><u>449</u></b>
<b><u>Второй завтрак</u></b>			<b><u>Второй завтрак</u></b>		
Сок	100	100	Сок	100	100
Вафли	15	15	Печенье	15	15
<b><u>Всего за второй завтрак</u></b>	<b><u>115</u></b>	<b><u>115</u></b>	<b><u>Всего за второй завтрак</u></b>	<b><u>115</u></b>	<b><u>115</u></b>
<b><u>Обед</u></b>			<b><u>Обед</u></b>		
Салат витаминный(огурцы,томаты)	40	60	Салат из свеклы с изюмом	40	60
Борщ со сметаной	200	250	Суп овощной со сметаной	200	250
Макаронны отварные	130	150	Шницель мясной	60	70
Гуляш в томатном соусе	60	70	Картофельное пюре	130	150
Напиток из свежих фруктов	180	200	Компот из сухофруктов	180	200
Хлеб ржаной	40	50	Хлеб ржаной	40	50
<b><u>Всего за обед</u></b>	<b><u>650</u></b>	<b><u>780</u></b>	<b><u>Всего за обед</u></b>	<b><u>650</u></b>	<b><u>780</u></b>
<b><u>Уплотненный полдник</u></b>			<b><u>Уплотненный полдник</u></b>		
Рагу овощное	180	200	Омлет	40	60
Чай с лимоном	180	200	Капуста тушеная	130	150
Хлеб пшеничный	25	30	Чай с лимоном	180	200
Яблоко	70	70	Хлеб пшеничный	25	30
			Яблоко	70	70

<b><u>Всего за уплотненный полдник</u></b>	<b><u>455</u></b>	<b><u>500</u></b>	<b><u>Всего за уплотненный полдник</u></b>	<b><u>445</u></b>	<b><u>510</u></b>
<b>Итого за день:</b>	<b>1615</b>	<b>1837</b>	<b>Итого за день:</b>	<b>1610</b>	<b>1854</b>

Наименование блюд	Объем порций (г)		Наименование блюд	Объем порций (г)	
<b><u>7 ДЕНЬ</u></b> Вторая неделя, вторник	возраст		<b><u>8 ДЕНЬ</u></b> Вторая неделя, среда	возраст	
	<b><u>1,5-3</u></b>	<b><u>3-7</u></b>		<b><u>1,5-3</u></b>	<b><u>3-7</u></b>
<b><u>Завтрак</u></b>			<b><u>Завтрак</u></b>		
Каша рисовая	180	200	Каша пшенная	180	200
Кофейный напиток с молоком	180	200	Какао с молоком	180	200
Хлеб пшеничный	30	35	Хлеб пшеничный	30	35
Масло сливочное	5	7	Масло сливочное	5	7
			Сыр Российский	5	7
<b><u>Всего за завтрак</u></b>	<b><u>395</u></b>	<b><u>442</u></b>	<b><u>Всего за завтрак</u></b>	<b><u>400</u></b>	<b><u>449</u></b>
<b><u>Второй завтрак</u></b>			<b><u>Второй завтрак</u></b>		
Кисломолочный напиток (снежок)	100	100	Сок	100	100
Вафли	15	15	Печенье	15	15
<b><u>Всего за второй завтрак</u></b>	<b><u>115</u></b>	<b><u>115</u></b>	<b><u>Всего за второй завтрак</u></b>	<b><u>115</u></b>	<b><u>115</u></b>
<b><u>Обед</u></b>			<b><u>Обед</u></b>		
Салат витаминный(огурцы,томаты)	40	60	Салат свекольный	40	60
Бульон куриный с гренками	200	250	Суп с клецками со сметаной на курином бульоне	200	250
Суфле куриное	60	70	Жаркое по-домашнему	180	200
Макароны отварные	130	150	Компот из сухофруктов	180	200
Напиток из свежих фруктов	180	200	Хлеб ржаной	40	50
Хлеб ржаной	40	50			
<b><u>Всего за обед</u></b>	<b><u>650</u></b>	<b><u>780</u></b>	<b><u>Всего за обед</u></b>	<b><u>640</u></b>	<b><u>760</u></b>
<b><u>Уплотненный полдник</u></b>			<b><u>Уплотненный полдник</u></b>		
Запеканка творожная со сладким соусом	180	200	Ватрушка с повидлом	80	100
Чай с молоком	180	200	Суп молочный рисовый	180	200
Свежие фрукты(яблоко,груша,банан)	70	70	Чай с лимоном	180	200

<b><u>Всего за уплотненный полдник</u></b>	<b><u>430</u></b>	<b><u>470</u></b>	<b><u>Всего за уплотненный полдник</u></b>	<b><u>440</u></b>	<b><u>500</u></b>
<b>Итого за день:</b>	<b>1590</b>	<b>1807</b>	<b>Итого за день:</b>	<b>1595</b>	<b>1824</b>

Наименование блюд	Объем порций (г)		Наименование блюд	Объем порций (г)	
	возраст			возраст	
	1,5-3	3-7		1,5-3	3-7
<b>9 ДЕНЬ</b> <b>Вторая неделя, четверг</b>			<b>10 ДЕНЬ</b> <b>Вторая неделя, пятница</b>		
<b><u>Завтрак</u></b>			<b><u>Завтрак</u></b>		
Каша пшеничная	180	200	Каша Дружба»	180	200
Чай с молоком	180	200	Какао с молоком	180	200
Хлеб пшеничный	30	35	Хлеб пшеничный	30	35
Масло сливочное	5	7	Масло сливочное	5	7
			Сыр Российский	5	7
<b><u>Всего за завтрак</u></b>	<b><u>395</u></b>	<b><u>442</u></b>	<b><u>Всего за завтрак</u></b>	<b><u>400</u></b>	<b><u>449</u></b>
<b><u>Второй завтрак</u></b>			<b><u>Второй завтрак</u></b>		
Сок	100	100	Сок	100	100
Вафли	15	15	Вафли	15	15
<b><u>Всего за второй завтрак</u></b>	<b><u>115</u></b>	<b><u>115</u></b>	<b><u>Всего за второй завтрак</u></b>	<b><u>115</u></b>	<b><u>115</u></b>
<b><u>Обед</u></b>			<b><u>Обед</u></b>		
Салат витаминный(огурцы,томаты)	40	60	Салат свекольный	40	60
Свекольник со сметаной	200	250	Суп крестьянский со сметаной	200	250
Плов из отварной говядины	180	200	Рыбные хлебцы	60	70
Лимонный напиток	180	200	Картофельное пюре	130	150
Хлеб ржаной	40	50	Компот из сухофруктов	180	200
			Хлеб ржаной	40	50
<b><u>Всего за обед</u></b>	<b><u>640</u></b>	<b><u>760</u></b>	<b><u>Всего за обед</u></b>	<b><u>650</u></b>	<b><u>780</u></b>
<b><u>Уплотненный полдник</u></b>			<b><u>Уплотненный полдник</u></b>		
Рагу овощное	180	200	Макароны отварные с маслом	130	150
Чай сладкий	180	200	Чай с соком	180	200
Хлеб пшеничный	25	30	Хлеб пшеничный	25	30
Свежие	70	70	Свежие	70	70

фрукты(яблоко,груша,банан)			фрукты(яблоко,груша,банан)		
<b><u>Всего за уплотненный полдник</u></b>	<b><u>455</u></b>	<b><u>500</u></b>	<b><u>Всего за уплотненный полдник</u></b>	<b><u>405</u></b>	<b><u>450</u></b>
<b>Итого за день:</b>	<b>1605</b>	<b>1817</b>	<b>Итого за день:</b>	<b>1570</b>	<b>1794</b>