

Утверждено:
 Заведующий
 МБДОУ «Синьяльский д/с «Пепке»
 Чебоксарского муниципального округа
 Чувашской Республики

Приказ от 01.06.2023г. № 03

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

Наименование блюд	Объем порций (г)		Наименование блюд	Объем порций(г)	
	возраст			возраст	
<u>1 ДЕНЬ</u> Первая неделя, понедельник	1-3	3-7	<u>2 ДЕНЬ</u> Первая неделя, вторник	1-3	3-7
<u>Завтрак</u>			<u>Завтрак</u>		
Каша гречневая	130	150	Каша пшеничная	150	160
Кофейный напиток	180	200	Какао 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>		
Яблоки	60	60	Банан	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
Тефтели мясные в томатно-сметанном соусе	60	80	Плов из отварной курицы	130	180
Макаронны отварные	110	140	Компот фруктовый	150	200
Напиток из свежих фруктов	150	200	Хлеб ржаной	40	50
Хлеб ржаной	40	50			
<u>Полдник</u>			<u>Полдник</u>		
<u>Сок</u>	100	150	<u>Молоко</u>	100	150
<u>Печенье</u>	20	30	<u>Булка дорожная</u>	60	60
<u>Ужин</u>			<u>Ужин</u>		
Запеканка картофельная с овощами со сметанным соусом	150	200	Вермишель в молоке	150	180
Напиток из сухофруктов	180	200	Кисель	180	180
Батон	20	30	Батон	30	40

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	40	Батон	20	35
Масло сливочное	5	5	Масло сливочное	5	5
<u>Второй завтрак</u>			<u>Второй завтрак</u>		
Яблоко	60	60	Банан	100	100
<u>Обед</u>			<u>Обед</u>		
Салат витаминный	30	50	Салат свекольный	30	50
Суп с мясными фрикадельками	150	200	Суп «Харчо» с мясом птицы	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>Полдник</u>			<u>Полдник</u>		
<u>Молоко</u>	100	150	<u>Сок</u>	100	150
<u>Печенье</u>	20	30	<u>Гренки</u>	30	40
<u>Ужин</u>			<u>Ужин</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

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	Макароны	130	150
Какао с молоком	180	200	Чай с соком	180	200
Батон	30	40	Батон	35	40
Масло сливочное	5	5	Масло сливочное	5	5
<u>Второй завтрак</u>			<u>Второй завтрак</u>		
Яблоко	60	60	Яблоко	60	60
<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>Полдник</u>			<u>Полдник</u>		
<u>Молоко</u>	100	150	<u>Сок</u>	100	150
<u>Ватрушка с творогом</u>	80	80	<u>Печенье</u>	20	30
<u>Ужин</u>			<u>Ужин</u>		
Омлет	110	135	Картофельное пюре	130	150
Батон	30	30	Котлета рыбная	70	80
Кисель	180	200	Напиток из сухофруктов	180	200
			Хлеб ржаной	20	20

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 с 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>		
Банан	100	100	Яблоко	60	60
<u>Обед</u>			<u>Обед</u>		
Салат из свежей капусты	30	50	Салат свекольный	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>Полдник</u>			<u>Полдник</u>		
<u>Молоко</u>	100	150	<u>Сок</u>	100	150
<u>Печенье</u>	20	30	<u>Гренки</u>	30	40
<u>Ужин</u>			<u>Ужин</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

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 пшенная	150	200	Каша «Дружба»	150	200
Кофейный напиток с молоком	180	200	Какао с 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>		
Банан	100	100	Яблоко	60	60
<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
			Картофель отварной с маслом	130	150
Макароны отварные	110	130	Компот из свежих яблок	150	200
Компот из сухофруктов	150	200	Хлеб ржаной	40	50
Хлеб ржаной	40	50			
<u>Полдник</u>			<u>Полдник</u>		
Сок	100	150	Молоко	100	150
«Гребешок» из дрожжевого теста	100	100	Печенье	20	30
<u>Ужин</u>			<u>Ужин</u>		
Суп молочный рисовый	150	200	Капуста тушеная с мясом	170	220
Чай с лимоном	180	200	Чай с соком	180	200
Батон	30	40	Батон	30	40