**Рацион питания для детей с 1 года - 3 лет и с 3 – 7 лет**

**с 12- часовым пребыванием в ДОУ (01.10.2023 – 31.11.2023 г)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюд** | **Объем порций (г)** | | **Наименование блюд** | **Объем порций(г)** | |
| **1 ДЕНЬ**  **Первая неделя, понедельник** | **возраст** | | **2 ДЕНЬ**  **Первая неделя, вторник** | **возраст** | |
| **1-3** | **3-7** | **1-3** | **3-7** |
| **Завтрак** |  |  | **Завтрак** |  |  |
| 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 |  |  |  |
| **Второй завтрак** |  |  | **Второй завтрак** |  |  |
| Сок | 100 | 100 | Йогурт | 100 | 100 |
| **Обед** |  |  | **Обед** |  |  |
| Салат морковный | 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 |  |  |  |
| **Уплотненный полдник** |  |  | **Уплотненный полдник** |  |  |
| 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)** | |
| **3 ДЕНЬ**  **Первая неделя, среда** | **возраст** | | **4 ДЕНЬ**  **Первая неделя, четверг** | **возраст** | |
| **1-3** | **3-7** |
| **1-3** | **3-7** |
| **Завтрак** |  |  | **Завтрак** |  |  |
| 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 |
| Второй завтрак |  |  | **Второй завтрак** |  |  |
| Сок | 100 | 100 | Фруктовый напиток | 150 | 180 |
| **Обед** |  |  | **Обед** |  |  |
| Салат свекольный | 30 | 50 | Салат витаминный | 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 |
| **Уплотненный полдник** |  |  | **Уплотненный полдник** |  |  |
| Суфле творожное со сладкой подливой | 130/20 | 150/20 | Рисово-рыбная запеканка со сметанной подливой | 130/20 | 160/20 |
| Чай с соком | 180 | 200 | Ряженка | 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)** | |
| **5 ДЕНЬ**  **Первая неделя, пятница** | **возраст** | | **6 ДЕНЬ**  **Вторая неделя, понедельник** | **возраст** | |
| **1-3** | **3-7** | **1-3** | **3-7** |
| **Завтрак** |  |  | **Завтрак** |  |  |
| 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 |
| **Второй завтрак** |  |  | **Второй завтрак** |  |  |
| Чай с лимоном | 150 | 180 | Сок | 100 | 100 |
| Гренки | 30 | 40 | Печенье | 20 | 30 |
| **Обед** |  |  | **Обед** |  |  |
| Салат морковный | 30 | 50 | Салат из свежей капусты | 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 |
| **Уплотненный полдник** |  |  | **Уплотненный полдник** |  |  |
| Говядина тушенная 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)** | |
| **7 ДЕНЬ**  **Вторая неделя, вторник** | **возраст** | | **8 ДЕНЬ**  **Вторая неделя, среда** | **возраст** | |
| **1-3** | **3-7** | **1-3** | **3-7** |
| **Завтрак** |  |  | **Завтрак** |  |  |
| 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 |
| **Второй завтрак** |  |  | **Второй завтрак** |  |  |
| Чай с соком | 100 | 100 | Фруктовый напиток | 150 | 180 |
|  |  |  | Гренки | 30 | 40 |
| Обед |  |  | **Обед** |  |  |
| Салат витаминный | 30 | 50 | Салат свекольный | 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 |
| **Уплотненный полдник** |  |  | **Уплотненный полдник** |  |  |
| 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 | Ряженка | 180 | 200 |
| Батон | 20 | 20 | Батон | 40 | 40 |
| Яблоко | 52,8 | 52,8 | Яблоко | 95 | 95 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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** |
| **Завтрак** |  |  | **Завтрак** |  |  |
| Каша пшенная | 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 |
| **Второй завтрак** |  |  | **Второй завтрак** |  |  |
| Яблоко | 52,8 | 52,8 | Сок | 100 | 100 |
|  |  |  | Печенье | 20 | 30 |
| **Обед** |  |  | **Обед** |  |  |
| Салат морковный | 30 | 50 | Салат из свежей капусты | 30 | 50 |
| Солянка из птицы | 150 | 200 | Суп с клецками со сметаной | 150 | 200 |
| Суфле куриное | 60 | 70 | Гуляш из филе куриного | 50 | 70 |
| Макароны 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 |
| **Уплотненный полдник** |  |  | **Уплотненный полдник** |  |  |
| 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 |