

**Рацион питания для детей с 1 года - 3 лет и с 3 – 7 лет
с 10- часовым пребыванием в ДОУ**

Наименование блюд	Объем порций (г)		Наименование блюд	Объем порций(г)	
	возраст			возраст	
1 ДЕНЬ Первая неделя, понедельник	1-3	3-7	2 ДЕНЬ Первая неделя, вторник	1-3	3-7
	<u>Завтрак</u>				<u>Завтрак</u>
Каша манная	130	200	Каша овсяная (геркулес)	130	200
Кофейный напиток с молоком 2,5% жирн	150	180	Какао с молоком 2,5 жир	150	180
Хлеб пшеничный с маслом 72,5% жир	30/8	40/10	Хлеб пшеничный с маслом 72,5 жир	30/8	40/10
<u>Второй завтрак</u>			<u>Второй завтрак</u>		
Сок фруктовый	100	100	Сок фруктовый	100	100
Конфета	17	17	Вафли	22	22
<u>Обед</u>			<u>Обед</u>		
Салат из свежей или квашеной капусты	40	60			
Суп рыбный консервный	150	250	Суп гороховый	150	250
Печень тушеная в соусе	60	95	Тефтели мясные с соусом 331	60/10	70/15
Картофельное пюре	120	150	Капуста тушеная	120	150
Лимонный напиток	150	180	Компот из свежих яблок (груш)	150	180
Хлеб ржаной	30	40	Хлеб ржаной	30	40
<u>Полдник</u>			<u>Полдник</u>		
Оладьи с вареньем или булочка домашняя	70/15	80/15	Запеканка из творога 5 % жир с вареньем или сгущенным молоком	100/20	110/20
Молоко 2,5% жир	150	180	Чай сладкий	130	180
			Чай сладкий или сок фруктовый	-	180

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 рисовая	130	200	Каша дружба (рис +пшено)	130	200
Какао с молоком 2,5 % жир	150	180	Какао с молоком 2,5 жир	150	180
Хлеб пшеничный с сыром	30/8	-	Хлеб пшеничный с сыром	30/8	40/10
Хлеб пшеничный с маслом 72,5% жир	-	40/10			
<u>Второй завтрак</u>			<u>Второй завтрак</u>		
Сок фруктовый	100	100	Яблоко	100	110
			Печенье	20	20
<u>Обед</u>			<u>Обед</u>		
Салат из соленых или свежих огурцов с луком	40	60	Салат морковный	40	60
Бульон из кур прозрачный с гренками	150/10	250/15	Борщ со сметаной 15% жир	150/5	250/10
Суфле из кур	60	70	Гуляш из отварной говядины	60/10	70/25
Картофельное пюре	120	150	Каша гречневая рассыпчатая	120	150
Кисель фруктовый	150	180	Компот из сухофруктов	150	180
Хлеб ржаной	30	40	Хлеб ржаной	30	40
<u>Полдник</u>			<u>Полдник</u>		
Омлет натуральный	90	100	Голубцы овощные	120	150
Зеленый горошек	30	40	Чай сладкий йогурт 3% жир	100 110	100 110
Чай с лимоном	100	180	Хлеб пшеничный	25	30
Хлеб пшеничный	25	30			

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>		
Суп молочный вермишелевый	150	200	Каша манная	130	200
Чай сладкий	150	180	Какао с молоком 2,5% жир	150	180
Хлеб пшеничный с маслом 72,5 жир	30/8	40/10	Хлеб пшеничный с маслом 72,5 жир	30/8	40/10
Яйцо вареное	20	40			
<u>Второй завтрак</u>			<u>Второй завтрак</u>		
Конфета	17	17	Сок фруктовый	100	100
Яблоко	100	100	Печенье	-	20
<u>Обед</u>			<u>Обед</u>		
Салат морковный с курагой	40	60	Суп картофельный с крупой со сметаной	150/8	250/10
Суп картофельный с клецками	150	250	Язык отварной с соусом или оладьи из печени с соусом	60/10	70/15
Котлета рыбная (или биточки)	60	70	Капуста тушеная или Макароны отварные	120	150
Картофельное пюре	120	150	или голубцы ленивые	150	200
Компот из чернослива	150	180	Кисель фруктовый	150	180
Хлеб ржаной	30	40	Хлеб ржаной	30	40
<u>Полдник</u>			<u>Полдник</u>		
Сырники из творога	100	110	Макароны отварные с сыром	120	150
Чай с молоком	150	180	или лапшевник с творогом 5% жир	120	150
			Чай сладкий	150	180

Наименование блюд	Объем порций (г)		Наименование блюд	Объем порций (г)	
<u>7 ДЕНЬ</u> Вторая неделя, вторник	возраст		<u>8 ДЕНЬ</u> Вторая неделя, среда	возраст	
	1-3	3-7		1-3	3-7
<u>Завтрак</u>			<u>Завтрак</u>		
Каша рисовая	130	200	Каша гречневая	130	200
Кофейный напиток с молоком 2,5 жир	150	180	Кофейный напиток с молоком 2,5 % жир	150	180
Хлеб пшеничный с маслом 72,5 жир	30/8	40/10	Хлеб пшеничный с маслом 72,5 % жир	30/8	40/10
<u>Второй завтрак</u>			<u>Второй завтрак</u>		
Сок фруктовый	100	100	Сок фруктовый	100	100
			Конфета	-	17
<u>Обед</u>			<u>Обед</u>		
Салат из капусты белокочанной	40	60	Салат из свежих или соленых помидор с луком	40	60
Суп с мясными фрикадельками с крупой	150	250	Щи со сметаной 15% жир	150	250
Рыба отварная в сметанном соусе	60/20	70/25	Сердце в соусе	60	70
Картофельное пюре	120	150	Макароны отварные или плов	120 180	140 220
Компот из кураги	150	180	Компот из свежих яблок	150	180
Хлеб ржаной	30	40	Хлеб ржаной	30	40
<u>Полдник</u>			<u>Полдник</u>		
Пирожки со свежей капустой или с другой начинкой	70	80	Рагу из овощей	120	150
Чай с молоком 2,5 % жир	150	180	Чай с молоком 2,5% жир	130	180
Груша или другой фрукт	-	50	Хлеб пшеничный	25	30

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 пшенная	130	200	Каша пшеничная	130	200
Кофейный напиток с молоком 2,5 % жир	150	180	Какао с молоком 2,5 % жир	150	180
Хлеб пшеничный с маслом 72,5 % жир	30/8	40/10	Хлеб пшеничный с сыром	30/8	40/10
<u>Второй завтрак</u>			<u>Второй завтрак</u>		
Яблоко	100	100	Сок фруктовый	100	100
Конфета	-	17	Печенье	-	20
<u>Обед</u>			<u>Обед</u>		
Рассольник ленинградский со сметаной 15% жир	150/5	250/10	Салат свекольный	40	60
Свекла тушеная или картофельное пюре в летний период	120	150	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	250
Тефтели рыбные	70	85	Жаркое по-домашнему	180	220
Кисель фруктовый	150	180	Компот из сухофруктов	150	180
Хлеб ржаной	30	40	Хлеб ржаной	30	40
<u>Полдник</u>			<u>Полдник</u>		
Омлет с сыром	100	110	Вагрушка с повидлом или творогом 5% жир	60	70
Чай сладкий	150	180	Чай сладкий	100	100
			Йогурт 3% жир	110	110
Хлеб пшеничный	25	30	Или чай с молоком	150	180