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

**с 12- часовым пребыванием**

**в МБДОУ «детский сад «Звездочка»**

**(весеннее меню 01.03.2024 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 рассыпчатая | 150 | 180 | Каша молочная пшеничная | 180 | 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** |  |  |
| Сок фруктовый | 150 | 150 | Йогурт | 100 | 150 |
| Печенье | 30 | 30 |  |  |  |
| **Обед** |  |  | **Обед** |  |  |
| Салат из квашеной капусты с растительным маслом | 40 | 60 | Салат из свеклы отварной | 40 | 60 |
| Суп гороховый на мясном бульоне | 150 | 200 | Бульон куриный с гренками | 150/5 | 200/8 |
| Пудинг из печени | 50 | 70 | Плов из отварной курицы | 150 | 200 |
| Картофельное пюре | 120 | 150 | Напиток из сухофруктов витаминизированный | 180 | 200 |
| Напиток из свежих фруктов витаминизированный | 180 | 200 | Хлеб ржаной | 40 | 50 |
| Хлеб ржаной | 40 | 50 |  |  |  |
| **Уплотненный полдник** |  |  | **Уплотненный полдник** |  |  |
| Вермишель в молоке | 150 | 200 | Макароны, яйцо вареное | 120/20 | 150/40 |
| Напиток из сухофруктов витаминизированный | 180 | 200 | Кисель | 180 | 200 |
| Батон | 30 | 40 | Батон | 40 | 40 |
| Яблоко | 95 | 100 | Яблоко | **-** | 100 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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 жидкая молочная пшенная | 180 | 200 | Каша из хлопьев овсяных «Геркулес» | 180 | 200 |
| Чай с молоком и сахаром | 180 | 200 | Кофейный напиток с молоком | 180 | 200 |
| Батон | 30 | 45 | Батон | 30 | 40 |
| Масло сливочное | 5 | 5 | Масло сливочное | 5 | 5 |
| **Второй завтрак** |  |  | **Второй завтрак** |  |  |
| Сок фруктовый | 100 | 150 | Сок фруктовый | 150 | 150 |
|  |  |  | Печенье | - | 30 |
| **Обед** |  |  | **Обед** |  |  |
| Салат из соленых огурцов с луком | 30 | 50 | Салат из квашеной капусты с растительным маслом | 40 | 60 |
| Суп картофельный с вермишелью | 150 | 200 | Борщ со сметаной на мясном бульоне | 150 | 200 |
| Жаркое по-домашнему | 180 | 220 | Котлета из говядины | 50 | - |
| Лимонный напиток | 180 | 200 | Гуляш из говядины | - | 70 |
| Хлеб ржаной | 40 | 50 | Картофельное пюре | 120 | 150 |
|  |  |  | Компот из изюма витаминизированный | 180 | 200 |
|  |  |  | Хлеб ржаной | 40 | 50 |
| **Уплотненный полдник** |  |  | **Уплотненный полдник** |  |  |
| Суфле творожное со сладкой подливой | 130/20 | 150/30 | Рисово-рыбная запеканка  со сметанной подливой | 160/20 | 180/20 |
| Чай с соком | 180 | 200 | Йогурт | 100 | 150 |
| Батон | 30 | 40 | Батон | 30 | 45 |
| Яблоко | - | 100 |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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 жидкая молочная пшеничная | 180 | 200 | Каша пшеничная молочная | 180 | 200 |
| Кофейный напиток с молоком | 180 | 180 | Чай с сахаром | 180 | 200 |
| Батон | 30 | 45 | Батон | 35 | 40 |
| Масло сливочное | 5 | 5 | Масло сливочное | 5 | 5 |
| **Второй завтрак** |  |  | **Второй завтрак** |  |  |
| Сок фруктовый | 100 | 100 | Сок | 100 | 150 |
|  |  |  | Печенье | - | 30 |
| **Обед** |  |  | **Обед** |  |  |
| Салат из свеклы отварной | 40 | 60 | Салат из свеклы отварной | 40 | 60 |
| Суп крестьянский на мясном бульоне | 150 | 200 | Рассольник ленинградский на мясном бульоне | 150 | 200 |
| Суфле куриное | 60 | 70 | Котлета мясная | 60 | 70 |
| Макароны отварные | 120 | 150 | Сложный гарнир | 70/80 | 80/100 |
| Напиток из сухофруктов витаминизированный | 180 | 200 | Напиток из свежих фруктов витаминизированный | 180 | 200 |
| Хлеб ржаной | 40 | 50 | Хлеб ржаной | 40 | 50 |
| **Уплотненный полдник** |  |  | **Уплотненный полдник** |  |  |
| Суп молочный с рисом | 180 | 200 | Омлет натуральный | 120 | 150 |
| Чай с лимоном и сахаром | 180 | 200 | Батон | 30 | 30 |
| Батон | 30 | 40 | Кисель | 180 | 200 |
| Булочка «Лакомка» | 70 | 100 | Яблоко | 95 | 100 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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 жидкая молочная рисовая | 180 | 200 | Каша ячневая | 180 | 200 |
| Какао со сгущенным молоком | 180 | 200 | Чай с молоком и сахаром | 180 | 200 |
| Батон | 30 | 40 | Батон | 30 | 40 |
| Масло сливочное | 5 | 5 | Масло сливочное | 5 | 5 |
| **Второй завтрак** |  |  | **Второй завтрак** |  |  |
| Чай с соком | 150 | 180 | Йогурт | 100 | 150 |
| Печенье | - | 30 | Печенье | - | 30 |
| **Обед** |  |  | **Обед** |  |  |
| Салат из зеленого горошка | 45 | 60 | Салат из квашенной капусты с растительным маслом | 40 | 60 |
| Свекольник на мясном бульоне | 150 | 200 | Суп овощной на мясном бульоне | 150 | 200 |
| Котлеты рыбные любительские | 60 | 80 | Тефтели из говядины паровые в томатно–сметанном соусе | 50/20 | 70/20 |
| Картофельное пюре | 110 | 140 | Каша гречневая | 110 | 150 |
| Напиток из свежих фруктов витаминизированный | 180 | 200 | Лимонный напиток | 180 | 200 |
| Хлеб ржаной | 40 | 40 | Хлеб ржаной | 40 | 50 |
| **Уплотненный полдник** |  |  | **Уплотненный полдник** |  |  |
| Творожная запеканка со сладкой подливой | 130/20 | 150/30 | Рагу из овощей | 180 | 200 |
| Компот из яблок с лимоном | 180 | 200 | Батон | 30 | 40 |
| Батон | 30 | 40 | Чай с соком | 150 | 180 |
|  |  |  | Яблоко | 95 | 100 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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 жидкая молочная манная | 180 | 200 | Каша «Дружба» | 180 | 200 |
| Кофейный напиток с молоком | 180 | 200 | Какао со сгущенным молоком | 180 | 200 |
| Батон | 30 | 40 | Батон | 30 | 45 |
| Масло сливочное | 5 | 5 | Масло сливочное | 5 | 5 |
| **Второй завтрак** |  |  | **Второй завтрак** |  |  |
| Чай с соком | 180 | 200 | Сок | 100 | 100 |
| Печенье | 30 | 30 | Печенье | - | 30 |
| **Обед** |  |  | **Обед** |  |  |
| Салат из зеленого горошка | 45 | 60 | Салат из квашеной капусты с растительным маслом | 40 | 60 |
| Солянка из птицы | 150 | 200 | Суп картофельный с клецками на курином бульоне | 150 | 200 |
| Шницель куриный | 60 | 80 | Гуляш из куриного филе | 50 | 70 |
| Макароны отварные | 120 | 150 | Рис отварной | 120 | 140 |
| Напиток из свежих фруктов витаминизированный | 180 | 200 | Напиток из свежих яблок витаминизированный | 180 | 200 |
| Хлеб ржаной | 40 | 50 | Хлеб ржаной | 40 | 50 |
| **Уплотненный полдник** |  |  | **Уплотненный полдник** |  |  |
| Каша жидкая молочная гречневая | 180 | 200 | Винегрет овощной | 40 | 60 |
| Батон | 30 | 40 | Пирожок с картошкой | 100 | 110 |
| Чай с сахаром | 180 | 200 | Чай с соком | 180 | 200 |
| Яблоко | - | 100 | Батон | 30 | 40 |