

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

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда 1-3 года	Выход блюда 3-7 лет
<b>День 1</b>			
<u>Завтрак</u>			
	Макароны отварные со сливочным маслом	150	180
	Кофейный напиток со сгущенным молоком	180	180
	Печенье	25	40
<u>Второй завтрак</u>	Чай с фруктовым соком	100	100
<b>Итого на завтрак</b>		<b>455</b>	<b>500</b>
<u>Обед</u>			
	Щи со сметаной	150	190
	Мясо, тушеное с картофелем	140	160
	Компот из сухофруктов	150	200
	Хлеб ржаной	40	50
<b>Итого на обед</b>		<b>480</b>	<b>600</b>
<u>Полдник</u>			
	Батон нарезной	25	50
	Молоко кипяченое	180	200
<b>Итого на полдник</b>		<b>205</b>	<b>250</b>
<u>Ужин</u>			
	Пудинг творожный	150	160
	Соус сладкий	40	50
	Чай с сахаром	180	200
	Батон нарезной	30	40
<b>Итого на ужин</b>		<b>400</b>	<b>450</b>
<b>Итого за первый день</b>		<b>1540</b>	<b>1800</b>
Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда 1-3 года	Выход блюда 3-7 лет
<b>День 2</b>			
<u>Завтрак</u>			

	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	150	180
	Какао с молоком	170	180
	Батон нарезной	30	35
	Масло сливочное	5	7
<b><i>Второй завтрак</i></b>			
	Фрукты (Яблоко)	100	100
<b>Итого на завтрак</b>		<b>455</b>	<b>502</b>
<b><i>Обед</i></b>			
	Салат из свежей капусты	30	50
	Борщ со сметаной	150	180
	Рис отварной	110	130
	Котлета рыбная	55	70
	Компот из изюма	150	180
	Хлеб ржаной	40	50
<b>Итого на обед</b>		<b>535</b>	<b>660</b>
<b><i>Полдник</i></b>			
	Батон нарезной	30	50
	Чай с молоком	170	200
<b>Итого на полдник</b>		<b>200</b>	<b>250</b>
<b><i>Ужин</i></b>			
	Вермишель в молоке	200	210
	Чай с сахаром	180	200
	Батон нарезной	30	40
<b>Итого на ужин</b>		<b>410</b>	<b>450</b>
<b>Итого за второй день</b>		<b>1600</b>	<b>1862</b>
<b>Приём пищи</b>	<b>Наименование блюда</b>	<b>Выход блюда 1-3 года</b>	<b>Выход блюда 3-7 лет</b>
<b>День 3</b>			
<b><i>Завтрак</i></b>			
	Каша из пшена и риса молочная жидкая ("Дружба")	150	180
	Чай с молоком	170	180
	Батон нарезной	30	35
	Масло сливочное	5	7

<u>Второй завтрак</u>			
	Фрукты (Груша)	100	100
<b>Итого на завтрак</b>		<b>455</b>	<b>502</b>
<u>Обед</u>			
	Икра морковная	30	50
	Суп гороховый со сметаной	150	180
	Суфле из отварного мяса	55	70
	Каша гречневая рассыпчатая	110	130
	Компот из свежих фруктов	150	180
	Хлеб ржаной	40	50
<b>Итого на обед</b>		<b>535</b>	<b>660</b>
<u>Полдник</u>			
	Булка сдобная	50	50
	Молоко кипяченое	150	200
<b>Итого на полдник</b>		<b>200</b>	<b>250</b>
<u>Ужин</u>			
	Капуста тушеная с мясом	200	210
	Чай с сахаром	180	200
	Батон нарезной	30	40
<b>Итого на ужин</b>		<b>410</b>	<b>450</b>
<b>Итого за третий день</b>		<b>1600</b>	<b>1862</b>
<b>Приём пищи</b>	<b>Наименование блюда</b>	<b>Выход блюда 1-3 года</b>	<b>Выход блюда 3-7 лет</b>
<b>День 4</b>			
<u>Завтрак</u>			
	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" молочная жидкая	150	180
	Кофейный напиток с молоком	170	180
	Батон нарезной	30	30
	Повидло	10	10
<u>Второй завтрак</u>			
	Фрукты (Яблоко)	100	100
<b>Итого на завтрак</b>		<b>460</b>	<b>500</b>
<u>Обед</u>			

	Салат из свеклы с яблоком	30	50
	Суп из овощей на мясном бульоне	150	190
	Плов из отварной говядины	110	130
	Компот из кураги	150	180
	Хлеб ржаной	40	50
<b>Итого на обед</b>		<b>480</b>	<b>600</b>
<b><i>Полдник</i></b>			
	Батон нарезной	25	50
	Молоко кипяченое	180	200
<b>Итого на полдник</b>		<b>205</b>	<b>250</b>
<b><i>Ужин</i></b>			
	Пюре картофельное	150	170
	Пудинг рыбный	55	70
	Чай сладкий с лимоном	180	180
	Батон нарезной	30	30
<b>Итого на ужин</b>		<b>415</b>	<b>450</b>
<b>Итого за четвертый день</b>		<b>1560</b>	<b>1800</b>
<b>Приём пищи</b>	<b>Наименование блюда</b>	<b>Выход блюда 1-3 года</b>	<b>Выход блюда 3-7 лет</b>
<b>День 5</b>			
<b><i>Завтрак</i></b>			
	Каша манная молочная с маслом сливочным	150	180
	Какао с молоком	170	180
	Батон нарезной	25	35
	Масло сливочное	5	7
<b><i>Второй завтрак</i></b>			
	Напиток из свежих фруктов	100	100
<b>Итого на завтрак</b>		<b>450</b>	<b>502</b>
<b><i>Обед</i></b>			
	Суп картофельный на курином бульоне	150	180
	Гренки для супов	20	30
	Суфле из отварной курицы	55	70
	Макароны отварные со сливочным маслом	110	130

	Компот из сухофруктов	150	180
	Хлеб ржаной	40	50
	Суп с рыбными консервами	190	220
	Чай с сахаром	180	200
	Батон нарезной	30	30
<b>Итого на ужин</b>		<b>400</b>	<b>450</b>
<b>Итого за пятый день</b>		<b>1575</b>	<b>1842</b>
<b>Приём пищи</b>	<b>Наименование блюда</b>	<b>Выход блюда 1-3 года</b>	<b>Выход блюда 3-7 лет</b>
<b>День 6</b>			
<u><b>Завтрак</b></u>	Каша гречневая молочная жидкая	150	180
	Чай сладкий с лимоном	180	190
	вафли	25	30
<u><b>Второй завтрак</b></u>	Чай с фруктовым соком	100	100
<b>Итого на завтрак</b>		<b>455</b>	<b>500</b>
<u><b>Обед</b></u>			
	Суп с вермишелью	150	180
	Каша перловая рассыпчатая	110	130
	Котлета из говядины под соусом	55/20	70/20
	Компот из сухофруктов	150	180
	Хлеб ржаной	40	50
<b>Итого на обед</b>		<b>505/20</b>	<b>610/20</b>
<u><b>Полдник</b></u>			
	Батон нарезной	25	50
	Молоко кипяченое	180	200
<b>Итого на полдник</b>		<b>205</b>	<b>250</b>
<u><b>Ужин</b></u>			
	Вареники ленивые с маслом	190	200
	Чай с сахаром	180	200
	Батон нарезной	30	50

<b>Итого на ужин</b>		<b>400</b>	<b>450</b>
<b>Итого за шестой день</b>		<b>1565/20</b>	<b>1810/20</b>
<b>Приём пищи</b>	<b>Наименование блюда</b>	<b>Выход блюда 1-3 года</b>	<b>Выход блюда 3-7 лет</b>
<b>День 7</b>			
<u><b>Завтрак</b></u>			
	Каша пшеничная молочная жидкая	150	180
	Какао с молоком	170	180
	Батон нарезной	25	40
	Масло сливочное	5	7
<u><b>Второй завтрак</b></u>			
	Фрукты (Банан)	100	100
<b>Итого на завтрак</b>		<b>450</b>	<b>507</b>
<u><b>Обед</b></u>			
	Суп с клецками	150	180
	Пюре картофельное	110	130
	Пудинг рыбный	55	70
	Компот из изюма	150	180
	Хлеб ржаной	40	50
<b>Итого на обед</b>		<b>505</b>	<b>610</b>
<u><b>Полдник</b></u>			
	Блины	50	50
	Молоко кипяченое	150	200
<b>Итого на полдник</b>		<b>200</b>	<b>250</b>
	Капуста тешеная с мясом	200	210
	Чай с сахаром	180	200
	Батон нарезной	25	40
<b>Итого на ужин</b>		<b>405</b>	<b>450</b>
<b>Итого за седьмой день</b>		<b>1560</b>	<b>1817</b>
<b>Приём пищи</b>	<b>Наименование блюда</b>	<b>Выход блюда 1-3 года</b>	<b>Выход блюда 3-7 лет</b>
<b>День 8</b>			
<u><b>Завтрак</b></u>			
	Каша пшенная молочная жидкая	150	180
	Кофейный напиток с молоком	170	180

	Батон нарезной	25	30
	Повидло	10	10
<b><i>Второй завтрак</i></b>			
	Чай с фруктовым с соком	100	100
<b>Итого на завтрак</b>		<b>455</b>	<b>500</b>
<b><i>Обед</i></b>			
	Салат из моркови с яблоками	30	50
	Суп свекольный со сметаной	150	180
	Рис отварной	110	130
	Рулет мясной с яйцом	55	70
	Компот из кураги	150	180
	Хлеб ржаной	40	50
<b>Итого на обед</b>		<b>535</b>	<b>700</b>
<b><i>Полдник</i></b>			
	Батон нарезной	30	50
	Молоко кипяченое	170	200
<b>Итого на полдник</b>		<b>200</b>	<b>250</b>
<b><i>Ужин</i></b>			
	Суфле из печени	60	70
	Макароны отварные со сливочным маслом	140	150
	Батон нарезной	25	30
	Чай с сахаром	180	200
<b>Итого на ужин</b>		<b>405</b>	<b>450</b>
<b>Итого за восьмой день</b>		<b>1645</b>	<b>1080</b>
<b>Приём пищи</b>	<b>Наименование блюда</b>	<b>Выход блюда 1-3 года</b>	<b>Выход блюда 3-7 лет</b>
<b>День 9</b>			
<b><i>Завтрак</i></b>			
	Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	150	180
	Какао с молоком	170	180
	Батон нарезной	25	35
	Масло сливочное	5	7
<b><i>Второй завтрак</i></b>			
	Фрукты (Яблоко)	100	100

<b>Итого на завтрак</b>		<b>450</b>	<b>502</b>
<u>Обед</u>			
		0	0
	Рассольник со сметаной	150	180
	Запеканка картофельная с отварным мясом	150	150
	Соус сметанный	30	30
	Компот из сухофруктов	150	180
	Хлеб ржаной	40	50
<b>Итого на обед</b>		<b>490</b>	<b>560</b>
<u>Полдник</u>			
	Ватрушка с творогом	50	70
	Кефир	150	180
<b>Итого на полдник</b>		<b>200</b>	<b>250</b>
<u>Ужин</u>			
	Пюре из гороха	190	220
	Чай сладкий с лимоном	180	200
	Гренки	30	30
<b>Итого на ужин</b>		<b>400</b>	<b>450</b>
<b>Итого за девятый день</b>		<b>1540</b>	<b>1762</b>
<b>Приём пищи</b>	<b>Наименование блюда</b>	<b>Выход блюда 1-3 года</b>	<b>Выход блюда 3-7 лет</b>
<b>День 10</b>			
<u>Завтрак</u>			
	Каша рисовая молочная с маслом	150	180
	Кофейный напиток с молоком	170	180
	Батон нарезной	25	40
	Масло сливочное	5	7
<u>Второй завтрак</u>			
	Напиток из свежих фруктов	100	100
<b>Итого на завтрак</b>		<b>450</b>	<b>507</b>
<u>Обед</u>			
	Салат из квашеной капусты с луком	30	50



	Суп "Кудрявый" на курином бульоне	150	180
	Кнели куриные	55	70
	Макаронны отварные со сливочном маслом	110	130
	Компот из изюма	150	180
	Хлеб ржаной	40	50
<b>Итого на обед</b>		<b>535</b>	<b>660</b>
<i><b>Полдник</b></i>			
	Сухарики молочные	25	50
	Кисель ягодный	175	200
<b>Итого на полдник</b>		<b>200</b>	<b>250</b>
<i><b>Ужин</b></i>	Овощи тушеные	190	220
	Чай с сахаром	180	200
	Батон нарезной	30	30
<b>Итого на ужин</b>		<b>400</b>	<b>450</b>
<b>Итого за десятый день</b>		<b>1585</b>	<b>1867</b>
Итого		15850/20	18352/20