

**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) | |
|--|------------------|--------|---|-----------------|-----|
| 1 ДЕНЬ Первая неделя, понедельник | возраст | | 2 ДЕНЬ Первая неделя, вторник | возраст | |
| | 1-3 | 3-7 | | 1-3 | 3-7 |
| Завтрак | | | Завтрак | | |
| Каша гречневая | 180 | 200 | Каша пшеничная | 180 | 200 |
| Кофейный напиток | 200 | 200 | Какао со сгущенным молоком | 180 | 200 |
| Батон | 20 | 35 | Батон | 20 | 35 |
| Масло сливочное | 5 | 5 | Масло сливочное | 5 | 5 |
| Второй завтрак | | | Второй завтрак | | |
| Сок фруктовый | 100 | 100 | Биолакт | 90 | 90 |
| | | | Печенье | 20 | 30 |
| Обед | | | Обед | | |
| Помидор свежий | 17 | 17 | Огурец свежий | 17 | 17 |
| Суп гороховый на мясном бульоне | 150 | 200 | Солянка из птицы | 150 | 200 |
| Тефтели мясные в томатно-сметанном соусе | 60 | 70 | Биточки куриные | 60 | 70 |
| Макароны отварные | 100 | 140 | Рис отварной | 90 | 110 |
| Напиток из свежих фруктов | 150 | 200 | Томатный соус | 20 | 30 |
| Хлеб ржаной | 40 | 50 | Компот фруктовый | 150 | 200 |
| | | | Хлеб ржаной | 40 | 50 |
| Уплотненный полдник | | | Уплотненный полдник | | |
| Запеканка картофельная с овощами со сметанным соусом | 180/20 | 200/20 | Вермишель в молоке | 200 | 210 |
| Напиток из сухофруктов | 180 | 200 | Кекс | 50 | 50 |
| Батон | 20 | 30 | Кисель | 150 | 200 |
| Яблоко | 52,8 | 52,8 | Банан | 74 | 74 |

| 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 |
| <u>Завтрак</u> | | | <u>Завтрак</u> | | |
| Каша пшеничная | 180 | 200 | Каша геркулесовая | 180 | 200 |
| Чай с молоком | 150 | 200 | Кофейный напиток с молоком | 150 | 200 |
| Батон | 20 | 40 | Батон | 20 | 40 |
| Масло сливочное | 5 | 5 | Масло сливочное | 5 | 5 |
| <u>Второй завтрак</u> | | | <u>Второй завтрак</u> | | |
| Сок фруктовый | 100 | 100 | Сок фруктовый | 100 | 100 |
| | | | Гренки | 30 | 40 |
| <u>Обед</u> | | | <u>Обед</u> | | |
| Салат из огурцов и помидоров | 36 | 54 | Помидор свежий | 17 | 17 |
| Суп с мясными фрикадельками | 150 | 200 | Щи из свежей капусты со сметаной на курином бульоне | 130 | 200 |
| Рулет мясной с яйцом | 60 | 80 | Котлета куриная | 60 | 70 |
| Картофельное пюре | 110 | 150 | Сложный гарнир | 70/80 | 80/100 |
| Лимонный напиток | 150 | 200 | Компот из свежих фруктов | 140 | 200 |
| Хлеб ржаной | 40 | 50 | Хлеб ржаной | 40 | 50 |
| <u>Уплотненный полдник</u> | | | <u>Уплотненный полдник</u> | | |
| Рисово-рыбная запеканка с сметанной подливой | 180/20 | 210/20 | Сырники | 150 | 170 |
| Чай сладкий | 150 | 200 | Подлива сладкая | 20 | 30 |
| Батон | 30 | 40 | Чай с лимоном | 180 | 200 |
| Яблоко | 52,8 | 52,8 | Банан | 74 | 74 |

| 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 | 180 | 200 | Каша гречневая | 180 | 200 |
| Какао со сгущенным молоком | 150 | 200 | Чай с соком | 150 | 200 |
| Батон | 30 | 40 | Батон | 35 | 40 |
| Масло сливочное | 5 | 5 | Масло сливочное | 5 | 5 |
| <u>Второй завтрак</u> | | | <u>Второй завтрак</u> | | |
| Яблоко | 52,8 | 52,8 | Сок фруктовый | 100 | 100 |
| | | | Печенье | 20 | 30 |
| <u>Обед</u> | | | <u>Обед</u> | | |
| Свекла порционная | 30 | 40 | Огурец свежий | 17 | 17 |
| Суп картофельный с рыбными фрикадельками | 150 | 200 | Рассольник со сметаной на мясном бульоне | 150 | 200 |
| Рисовая запеканка с мясом в томатно-сметанном соусе | 100/20 | 150/20 | Шницель | 60 | - |
| | | | Гуляш из говядины | - | 70 |
| Компот фруктовый | 150 | 200 | Каша пшенная | 120 | 150 |
| Хлеб ржаной | 40 | 50 | Компот из свежих яблок | 150 | 200 |
| | | | Хлеб ржаной | 30 | 40 |
| <u>Уплотненный полдник</u> | | | <u>Уплотненный полдник</u> | | |
| Салат из свежих огурцов | 26 | 44 | Картофельное пюре | 110 | 150 |
| Колбаса в тесте | - | 120 | Тефтели рыбные | 70 | 80 |
| Пирожок с капустой яйцом | 100 | - | Напиток из сухофруктов | 180 | 200 |
| Кисель | 180 | 180 | Хлеб ржаной | 20 | 20 |

| | | | | | |
|-------|----|----|-------|----|----|
| Батон | 20 | 30 | Банан | 74 | 74 |
|-------|----|----|-------|----|----|

| Наименование блюд | Объем порций (г) | | Наименование блюд | Объем порций (г) | |
|---|------------------|--------|---|------------------|-----|
| | возраст | | | возраст | |
| 7 ДЕНЬ Вторая неделя, вторник | 1-3 | 3-7 | 8 ДЕНЬ Вторая неделя, среда | 1-3 | 3-7 |
| <u>Завтрак</u> | | | <u>Завтрак</u> | | |
| Каша рисовая | 180 | 200 | Каша манная | 180 | 200 |
| Какао со сгущенным молоком | 150 | 200 | Чай с молоком | 150 | 200 |
| Батон | 20 | 40 | Батон | 20 | 40 |
| Масло сливочное | 5 | 5 | Масло сливочное | 5 | 5 |
| | | | | | |
| <u>Второй завтрак</u> | | | <u>Второй завтрак</u> | | |
| Сок фруктовый | 100 | 100 | Сок фруктовый | 100 | 100 |
| Гренки | 30 | 40 | | | |
| <u>Обед</u> | | | <u>Обед</u> | | |
| Салат из свежих помидоров | 26 | 44 | Салат из свежих огурцов | 26 | 44 |
| Бульон куриный с гренками | 150/5 | 200/8 | Суп с клецками со сметаной на курином бульоне | 150 | 200 |
| Суфле куриное | 60 | - | Жаркое по-домашнему | 180 | 200 |
| Курица в соусе с томатом | - | 80 | Лимонный напиток | 150 | 200 |
| Макаронь отварные | 100 | 110 | Хлеб ржаной | 30 | 50 |
| Напиток из свежих фруктов | 150 | 200 | | | |
| Хлеб ржаной | 30 | 40 | | | |
| <u>Уплотненный полдник</u> | | | <u>Уплотненный полдник</u> | | |
| Пудинг творожный со сладким соусом | 130/15 | 150/20 | Омлет | 100 | 135 |
| Молоко | 180 | 200 | Чай сладкий | 150 | 200 |
| Батон | 30 | 40 | Батон | 30 | 30 |

| | | | | | |
|--------|------|------|-------|----|----|
| Яблоко | 52,8 | 52,8 | Банан | 74 | 74 |
|--------|------|------|-------|----|----|

| Наименование блюд | Объем порций (г) | | Наименование блюд | Объем порций (г) | |
|--|------------------|-----|---|------------------|-----|
| | возраст | | | возраст | |
| 9 ДЕНЬ Вторая неделя, четверг | 1-3 | 3-7 | 10 ДЕНЬ Вторая неделя, пятница | 1-3 | 3-7 |
| <u>Завтрак</u> | | | <u>Завтрак</u> | | |
| Каша пшеничная | 180 | 200 | Каша «Дружба» | 180 | 200 |
| Кофейный напиток с молоком | 150 | 200 | Какао со сгущенным молоком | 150 | 200 |
| Батон | 30 | 40 | Батон | 30 | 40 |
| Масло сливочное | 5 | 5 | Масло сливочное | 5 | 5 |
| <u>Второй завтрак</u> | | | <u>Второй завтрак</u> | | |
| Творог детский | 100 | 100 | Сок фруктовый | 100 | 100 |
| | | | Печенье | 20 | 30 |
| <u>Обед</u> | | | <u>Обед</u> | | |
| Помидор свежий | 17 | 17 | Огурец свежий | 17 | 17 |
| Свекольник со сметаной на мясном бульоне | 150 | 200 | Суп картофельный с вермишелью на мясном бульоне | 150 | 200 |
| Суфле из печени | 60 | 70 | Котлета рыбная | 60 | 70 |
| Картофельное пюре | 110 | 150 | Картофель отварной с маслом | 110 | 150 |
| Напиток из сухофруктов | 150 | 200 | Компот из свежих яблок | 150 | 200 |
| Хлеб ржаной | 40 | 50 | Хлеб ржаной | 40 | 50 |
| <u>Уплотненный полдник</u> | | | <u>Уплотненный полдник</u> | | |
| Крендель сахарный | 70 | - | Капуста тушеная с мясом | 170 | 220 |
| «Гребешок» из дрожжевого теста | - | 100 | Чай с соком | 150 | 200 |
| Суп молочный рисовый | 150 | 200 | Батон | 30 | 40 |
| Чай с лимоном | 180 | 200 | Банан | 74 | 74 |

| | | | | |
|--------|------|------|--|--|
| Яблоко | 52,8 | 52,8 | | |
|--------|------|------|--|--|