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

**с 12- часовым пребыванием в ДОУ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюд** | **Объем порций (г)** | | | **Наименование блюд** | **Объем порций (г)** | | |
| **Первая неделя, понедельник** | **возраст** | | | **Первая неделя, вторник** | **возраст** | | |
| **1-3** | | **3-7** | **1-3** | **3-7** | |
| **Завтрак** |  | |  | **Завтрак** |  |  | |
| Яйцо вареное | 1/2 | | 1,0 | Пудинг творожный с изюмом | 130 | 150 | |
| Макароны отварные | 130 | | 180 | Молочный соус | 20 | - | |
| Сладкий соус | - | 20 | |
| Кофейный напиток | 180 | | 200 | Какао с молоком | 150 | 200 | |
| Батон с маслом | 20/5 | | 40/5 | Батон с маслом | 20/5 | 30/5 | |
| **Второй завтрак** |  | |  | **Второй завтрак** |  |  | |
| Сок фруктовый | 150 | | 150 | Молоко | 100 | 200 | |
| Фрукты свежие (яблоко) | 96,8 | | 96,8 |  |  |  | |
| **Обед** |  | |  | **Обед** |  |  | |
| Салат витаминный | 40 | | 60 | Салат морковный | 40 | 60 | |
| Суп гороховый на мясном бульоне | 150 | | 200 | Суп с клецками со сметаной на курином бульоне | 150 | 200 | |
| Тефтели мясные в томатно- сметанном соусе | 60 | | 70 | Голубцы ленивые | 150 |  | |
| Картофельное пюре | 110 | | 150 | Компот из с/фр витаминизированный | 150 | 200 | |
| Напиток из свежих фруктов витаминизированный | 150 | | 200 | Хлеб ржаной | 40 | 50 | |
| Хлеб ржаной | 40 | | 50 | **Уплотненный полдник** |  |  | |
| **Уплотненный полдник** |  | |  | Вермишель в молоке | 180 | 200 | |
| Булочка домашняя с изюмом | 70 | | - | Кисель | 150 | 200 | |
| Ватрушка с повидлом | - | | 100 | Батон | 40 | 45 | |
| Рагу овощное | 200 | | 200 | Фрукты свежие (груша) | 101 | 110 | |
| Чай с лимоном | 150 | | 200 | Печенье | 15 | 30 | |
| Батон | 40 | | 45 |  |  |  | |
| **Наименование блюд** | **Объем порций (г)** | | | **Наименование блюд** | **Объем порций (г)** | | |
| **Первая неделя, среда** | **возраст** | | | **Первая неделя, четверг** | **возраст** | | |
| **1-3** | **3-7** | | **1-3** | | **3-7** |
| **Завтрак** |  |  | | **Завтрак** |  | |  |
| Каша пшенная | 180 | 200 | | Каша геркулесовая | 180 | | 200 |
| Чай с молоком | 150 | 200 | | Кофейный напиток с молоком | 150 | | 200 |
| Батон с маслом и сыром | 30/5/6,79 | 40/5/10,67 | | Батон с маслом и сыром | 30/5/7,76 | | 40/5/9,7 |
|  |  |  | | **Второй завтрак** |  | |  |
| **Второй завтрак** |  |  | | Сок фруктовый | 150 | | 150 |
| Сок фруктовый | 150 | 150 | | Печенье | - | | 30 |
|  |  |  | |  |  | |  |
| **Обед** |  |  | | **Обед** |  | |  |
| Салат из свежей капусты | 40 | 60 | | Салат свекольный | 40 | | 60 |
| Рассольник со сметаной на мясном бульоне | 150 | 200 | | Щи из свежей капусты со сметаной на мясном бульоне | 150 | | 200 |
| Рулет мясной с яйцом | 60 | 80 | | Котлета мясная | 60 | | 70 |
| Картофель отварной с маслом | 130 | 150 | | Сложный гарнир | 70/80 | | 80/100 |
| Лимонный напиток | 150 | 200 | | Компот из свежих фруктов витаминизированный | 150 | | 200 |
| Хлеб ржаной | 40 | 50 | | Хлеб ржаной | 40 | | 50 |
| **Уплотненный полдник** |  |  | | **Уплотненный полдник** |  | |  |
| Рисово-рыбная запеканка с томатно-сметанной подливой | 180/20 | 200/20 | | Суфле творожное | 130 | | 150 |
| Кисломолочный напиток | 180 | 200 | | Подлива молочная | 20 | | - |
| Подлива сладкая | - | | 30 |
| Батон | 30 | 40 | | Молоко | 200 | | 200 |
| Фрукты свежие (яблоко) | 96,8 | 96,8 | | Батон | 30 | | 45 |
|  |  |  | | Фрукты свежие (груша) | 101 | | - |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюд** | **Объем порций (г)** | | **Наименование блюд** | **Объем порций (г)** | |
| **Первая неделя, пятница** | **возраст** | | **Вторая неделя, понедельник** | **возраст** | |
| **1-3** | **3-7** | **1-3** | **3-7** |
| **Завтрак** |  |  | **Завтрак** |  |  |
| Каша рисовая | 180 | 200 | Яйцо вареное | 1/2 | 1,0 |
| Какао с молоком | 150 | 200 | Каша гречневая | 180 | 200 |
| Батон с маслом | 30/5 | 45/5 | Кофейный напиток | 150 | 200 |
|  |  |  | Батон с маслом и сыром | 35/5/6,79 | 45/5/10,67 |
| **Второй завтрак** |  |  | **Второй завтрак** |  |  |
| Молоко | 100 | 150 | Сок фруктовый | 100 | 150 |
| Печенье | 15 | - |  |  |  |
| **Обед** |  |  | **Обед** |  |  |
| Салат витаминный | 40 | 60 | Салат морковный | 40 | 60 |
| Борщ со сметаной на мясном бульоне | 150 | 200 | Суп крестьянский со сметаной на мясном бульоне | 150 | 200 |
| Запеканка картофельная с мясом с томатно-сметанным соусом | 150/20 | 200/20 | Шницель | 60 | 70 |
| Напиток из с/фр витаминизированный | 150 | 200 | Рис отварной с томатным соусом | 110/20 | 130/20 |
| Хлеб ржаной | 40 | 50 | Компот из свежих яблок витаминизированный | 150 | 200 |
| **Уплотненный полдник** |  |  | Хлеб ржаной | 30 | 50 |
| Салат из моркови с яблоками | 50 | 60 | **Уплотненный полдник** |  |  |
| Пирожок с картошкой | 100 | - | Сдоба обыкновенная | 70 | 80 |
| Колбаса в тесте | - | 120 | Капуста тушеная | 150 | 150 |
| Кисель | 180 | 200 | Напиток из с/фр | 150 | 200 |
| Фрукты свежие (яблоко) | 96,8 | 96,8 | Батон | 30 | 40 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюд** | **Объем порций (г)** | | **Наименование блюд** | **Объем порций (г)** | |
| **Втораянеделя, вторник** | **возраст** | | **Вторая неделя, среда** | **возраст** | |
| **1-3** | **3-7** | **1-3** | **3-7** |
| **Завтрак** |  |  | **Завтрак** |  |  |
| Каша ячневая | 180 | 200 | Каша «Дружба» | 180 | 200 |
| Какао с молоком | 150 | 200 | Чай с молоком | 150 | 200 |
| Батон с маслом | 20/5 | 40/5 | Батон с маслом и сыром | 30/5/6,79 | 30/5/10,67 |
|  |  |  |  |  |  |
| **Второй завтрак** |  |  | **Второй завтрак** |  |  |
| Сок фруктовый | 150 | 100 | Сок фруктовый | 150 | 150 |
| Печенье | 15 | 30 | Фрукты свежие (яблоко) | - | 96,8 |
| **Обед** |  |  | **Обед** |  |  |
| Салат из свежей капусты | 40 | 60 | Салат свекольный | 40 | 60 |
| Бульон куриный с гренками | 150 | 200 | Суп овощной со сметаной на мясном бульоне | 150 | 200 |
| Суфле куриное | 60 | 70 | Жаркое по-домашнему | 170 | 220 |
| Макароны отварные | 100 | 130 | Лимонный напиток | 150 | 200 |
| Напиток из свежих фруктов витаминизированный | 150 | 200 | Хлеб ржаной | 40 | 50 |
| Хлеб ржаной | 40 | 50 | **Уплотненный полдник** |  |  |
| **Уплотненный полдник** |  |  | Котлета рыбная | 70 | 70 |
| Творожная запеканка со сладким соусом | 130/20 | 150/20 | Овощи тушеные | 130 | 180 |
| Кисломолочный напиток | 180 | 200 | Чай сладкий | 150 | 200 |
| Батон | 30 | 30 | Батон | 20 | 30 |
| Фрукты свежие (апельсин) | 80 | 100 | Фрукты свежие (яблоко) | 96,8 | - |
|  |  |  | Печенье | - | 30 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюд** | **Объем порций (г)** | | **Наименование блюд** | **Объем порций (г)** | |
| **Вторая неделя, четверг** | **возраст** | | **Вторая неделя, пятница** | **возраст** | |
| **1-3** | **3-7** | **1-3** | **3-7** |
| **Завтрак** |  |  | **Завтрак** |  |  |
| Каша манная | 180 | 200 | Яйцо вареное | 1/2 | - |
| Кофейный напиток с молоком | 150 | 200 | Каша пшеничная | 180 | 200 |
| Батон с маслом и сыром | 30/5/6,79 | 40/5/9,7 | Какао с молоком | 150 | 200 |
| **Второй завтрак** |  |  | Батон с маслом и сыром | 30/5/6,79 | 40/5/10,67 |
| Молоко | 90 | 150 | **Второй завтрак** |  |  |
| **Обед** |  |  | Сок фруктовый | 150 | 150 |
| Салат витаминный | 40 | 60 | Печенье | 15 | - |
| Свекольник со сметаной на мясном бульоне | 150 | 200 | **Обед** |  |  |
| Биточки мясные | 60 | - | Салат морковный | 40 | - |
| Гуляш из говядины | - | 70 | Салат морковный с изюмом | - | 60 |
| Картофельное пюре | 110 | 150 | Суп картофельный с вермишелью на мясном бульоне | 150 | 200 |
| Напиток из с/фр витаминизированный | 150 | 200 | Капуста тушеная с мясом | 170 | 220 |
| Хлеб ржаной | 40 | 50 | Компот из свежих яблок витаминизированный | 150 | 200 |
| **Уплотненный полдник** |  |  | Хлеб ржаной | 50 | 50 |
| Плюшка  Ватрушка с творогом | 70  - | -  100 | **Уплотненный полдник** |  |  |
| Суп молочный рисовый | 180 | 200 | Картофельно-рыбная запеканка с томатно-сметанным соусом | 180/20 | 220/20 |
| Чай с лимоном | 150 | 180 | Молоко | 160 | 180 |
| Батон | 30 | 40 | Батон | 30 | 40 |
| Фрукты свежие (груша) | - | 110 | Фрукты свежие (яблоко) | 96,8 | 96,8 |