

**Рацион питания для детей с 1 года - 3 лет и с 3 – 7 лет
с 12- часовым пребыванием в ДОУ
01.09.2021 г.-31.11.2021 г.**

Наименование блюд	Объем порций (г)		Наименование блюд	Объем порций(г)	
<u>1 ДЕНЬ</u> Первая неделя, понедельник	возраст		<u>2 ДЕНЬ</u> Первая неделя, вторник	возраст	
	1-3	3-7		1-3	3-7
<u>Завтрак</u>			<u>Завтрак</u>		
Каша гречневая	150	200	Каша пшеничная	150	200
Кофейный напиток	180	200	Какао со сгущенным молоком	180	200
Батон	20	35	Батон	20	35
Масло сливочное	5	5	Масло сливочное	5	5
Яйцо вареное	17,4	17,4			
<u>Второй завтрак</u>			<u>Второй завтрак</u>		
Чай с молоком	100	100	Йогурт	100	100
Печенье	20	30			
<u>Обед</u>			<u>Обед</u>		
Свекла порционная	40	60	Салат морковный	40	60
Суп гороховый на мясном бульоне	150	200	Суп овощной со сметаной на курином бульоне	150	200
Тефтели мясные в томатно-сметанном соусе	60/20	70/20	Плов из отварной курицы	150	180
Макароны отварные	100	140	Компот фруктовый	150	200
Напиток из свежих фруктов	150	200	Хлеб ржаной	40	50
Хлеб ржаной	40	50			
<u>Уплотненный полдник</u>			<u>Уплотненный полдник</u>		
Оладьи из печени со сметанным соусом	60/20	60/20	Вермишель в молоке	150	180
Картофельное пюре	110	150	Кисель	180	200
Напиток из сухофруктов	180	200	Яблочная шарлотка	50	50
Батон	20	30			
Банан	74	74			

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 пшенная	150	200	Каша геркулесовая	150	200
Чай с молоком	180	200	Кофейный напиток с молоком	180	200
Батон	20	35	Батон	20	35
Масло сливочное	5	5	Масло сливочное	5	5
<u>Второй завтрак</u>			<u>Второй завтрак</u>		
Сок	100	100	Чай с молоком	100	100
			Гренки	30	40
<u>Обед</u>			<u>Обед</u>		
Салат из свежей капусты	40	60	Салат свекольный	40	60
Суп с мясными фрикадельками	150	200	Щи из свежей капусты со сметаной на курином бульоне	150	200
Мясо тушеное с картофелем	150	200	Котлета куриная	60	70
			Сложный гарнир	70/80	80/100
Напиток из сухофруктов	180	200	Компот из свежих фруктов	150	200
Хлеб ржаной	40	50	Хлеб ржаной	40	50
<u>Уплотненный полдник</u>			<u>Уплотненный полдник</u>		
Рисово-рыбная запеканка с сметанной подливой	150/20	200/20	Сырники с повидлом	130/20	150/30
Чай сладкий	180	200	Ряженка	180	200
Батон	30	40	Банан	74	74
Яблоко	52,8	52,8			

Наименование блюд	Объем порций (г)		Наименование блюд	Объем порций (г)	
<u>5 ДЕНЬ</u> Первая неделя, пятница	возраст		<u>6 ДЕНЬ</u> Вторая неделя, понедельник	возраст	
	1-3	3-7		1-3	3-7
<u>Завтрак</u>			<u>Завтрак</u>		
Каша манная	150	200	Каша гречневая	150	200
Какао со сгущенным молоком	180	200	Чай с соком	180	200
Батон	30	40	Батон	35	40
Масло сливочное	5	5	Масло сливочное	5	5
			Яйцо вареное	34,8	34,8
<u>Второй завтрак</u>			<u>Второй завтрак</u>		
Чай с молоком	100	100	Сок	100	100
			Печенье	20	30
<u>Обед</u>			<u>Обед</u>		
Салат витаминный	40	60	Салат морковный	40	60
Борщ со сметаной на мясном бульоне	150	200	Рассольник со сметаной на мясном бульоне	150	200
Тефтели из говядины с рисом «Ёжики» с томатно-сметанным соусе	100/20	150/20	Шницель	60	-
Компот фруктовый	150	200	Гуляш из говядины	-	70
Хлеб ржаной	40	50	Каша пшенная	120	150
			Компот из свежих яблок	150	200
			Хлеб ржаной	30	40
<u>Уплотненный полдник</u>			<u>Уплотненный полдник</u>		
Капуста тушеная с мясом	150	200	Картофельное пюре	110	150
Кисель	180	180	Котлета рыбная	70	80
Батон	20	30	Напиток из сухофруктов	180	200
Яблоко	96,8	96,8	Хлеб ржаной	20	20

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	180	200	Каша манная	150	200
Какао со сгущенным молоком	150	200	Чай с молоком	180	200
Батон	20	40	Батон	20	40
Масло сливочное	5	5	Масло сливочное	5	5
<u>Второй завтрак</u>			<u>Второй завтрак</u>		
Сок	100	100	Напиток из сухофруктов	100	100
<u>Обед</u>			<u>Обед</u>		
Салат из свежей капусты	40	60	Свекла порционная	40	60
Бульон куриный с гречкой	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
Макароны 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>		
Ленивые вареники со сладким соусом	130/15	150/20	Омлет	100	135
Ряженка	180	200	Чай сладкий	150	200
Батон	20	20	Батон	30	30
Банан	74	74	Яблоко	96,8	96,8

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	150	200	Каша «Дружба»	150	200
Кофейный напиток с молоком	180	200	Какао со сгущенным молоком	180	200
Батон	20	35	Батон	20	35
Масло сливочное	5	5	Масло сливочное	5	5
<u>Второй завтрак</u>			<u>Второй завтрак</u>		
Творог детский	100	100	Сок	100	100
			Печенье	15	30
<u>Обед</u>			<u>Обед</u>		
Салат витаминный	40	60	Салат из свежей капусты	40	60
Свекольник со сметаной на мясном бульоне	150	200	Суп картофельный с вермишелью на мясном бульоне	150	200
Суфле из печени	60	70	Картофельно-рыбная запеканка с томатно-сметанным соусом	130/20	150/20
Картофельное пюре	110	150	Компот из свежих яблок	150	200
Компот из сухофруктов	150	200	Хлеб ржаной	40	50
Хлеб ржаной	40	50			
<u>Уплотненный полдник</u>			<u>Уплотненный полдник</u>		
Плюшка	70	-	Ленивые голубцы с томатным соусом	100/20	150/20
Ватрушка с повидлом	-	100	Чай с соком	150	200
Суп молочный рисовый	150	200	Батон	30	40
Чай с лимоном	180	200	Яблоко	52,8	52,8
Банан	74	74			