**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 |
| Сыр | 6,8 | 9,7 |  |  |  |
| Яйцо вареное | 17,4 | 17,4 |  |  |  |
| **Второй завтрак** |  |  | **Второй завтрак** |  |  |
| Сок фруктовый | 100 | 100 | Йогурт | 90 | 90 |
| Печенье | 20 | 30 | Печенье | 20 | 30 |
| **Обед** |  |  | **Обед** |  |  |
| Салат витаминный | 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 | 70 | Голубцы ленивые | 150 | 200 |
| Макароны отварные | 100 | 140 | Компот фруктовый | 150 | 200 |
| Напиток из свежих фруктов | 150 | 200 | Хлеб ржаной | 40 | 50 |
| 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 | Кисель | 150 | 200 |
| Батон | 20 | 30 | Батон | 30 | 40 |
| Яблоко | 52,8 | 52,8 | Груша | 52,8 | 52,8 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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 пшенная | 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 |
| Сыр | 6,8 | 9,7 |  |  |  |
| **Второй завтрак** |  |  | **Второй завтрак** |  |  |
| Сок фруктовый | 100 | 100 | Сок фруктовый | 100 | 100 |
|  |  |  | Гренки | 30 | 40 |
| **Обед** |  |  | **Обед** |  |  |
| 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 | 130 | 200 |
| Суфле из печени | 60 | 70 | 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 |
| **Уплотненный полдник** |  |  | **Уплотненный полдник** |  |  |
| Рисово-рыбная запеканка с сметанной подливой | 180/20 | 210/20 | Сырники со сладкой подливой | 150/20 | 170/30 |
| Чай сладкий | 150 | 200 | Ряженка | 180 | 200 |
| Батон | 30 | 40 | 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** |
| **Завтрак** |  |  | **Завтрак** |  |  |
| 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 |
|  |  |  | Яйцо вареное | 34,8 | 34,8 |
| **Второй завтрак** |  |  | **Второй завтрак** |  |  |
| Сок фруктовый | 100 | 100 | Сок фруктовый | 100 | 100 |
|  |  |  | Печенье | 20 | 30 |
| **Обед** |  |  | **Обед** |  |  |
| Салат витаминный | 40 | 60 | Салат морковный | 40 | 60 |
| Борщ со сметаной на мясном бульоне | 150 | 200 | Рассольник со сметаной на мясном бульоне | 150 | 200 |
| Рисовая запеканка с мясом и томатно-сметанном соусом | 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 |
| **Уплотненный полдник** |  |  | **Уплотненный полдник** |  |  |
| Капуста тушеная | 100 | 130 | Картофельное пюре | 110 | 150 |
| Колбаса в тесте | - | 120 | Котлета рыбная | 70 | 80 |
| Пирожок с картошкой | 100 | - | Напиток из сухофруктов | 180 | 200 |
| Кисель | 180 | 180 | Хлеб ржаной | 20 | 20 |
| Яблоко | 96,8 | 96,8 | Груша | 52,8 | 52,8 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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 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 |
| Сыр | 6,8 | 9,7 |  |  |  |
| **Второй завтрак** |  |  | **Второй завтрак** |  |  |
| Сок фруктовый | 100 | 100 | Сок фруктовый | 100 | 100 |
| **Обед** |  |  | **Обед** |  |  |
| Салат из свежей капусты | 40 | 60 | Свекла порционная | 30 | 40 |
| 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 |
| Макароны отварные | 100 | 110 | Хлеб ржаной | 30 | 50 |
| Напиток из свежих фруктов | 150 | 200 |  |  |  |
| Хлеб ржаной | 30 | 40 |  |  |  |
| **Уплотненный полдник** |  |  | **Уплотненный полдник** |  |  |
| Пудинг творожный со сладким соусом | 130/15 | 150/20 | Омлет | 100 | - |
| Кисломолочный напиток с сахаром | 180 | 200 | Омлет с колбасой | - | 135 |
| Батон | 20 | 20 | Чай сладкий | 150 | 200 |
| Банан | 74 | 74 | Батон | 30 | 30 |
|  |  |  | 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** |
| **Завтрак** |  |  | **Завтрак** |  |  |
| Каша пшенная | 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 |
| Сыр | 6,8 | 9,7 |  |  |  |
| **Второй завтрак** |  |  | **Второй завтрак** |  |  |
| Творог детский | 100 | 100 | Сок фруктовый | 100 | 100 |
|  |  |  | Печенье | 20 | 30 |
| **Обед** |  |  | **Обед** |  |  |
| Салат витаминный | 40 | 60 | Салат морковный | 40 | 60 |
| Свекольник 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 | Рыбные хлебцы | 60 | 70 |
| Напиток из сухофруктов | 150 | 200 | Картофельное пюре | 110 | 150 |
| Хлеб ржаной | 40 | 50 | Компот из свежих яблок | 150 | 200 |
|  |  |  | Хлеб ржаной | 40 | 50 |
| **Уплотненный полдник** |  |  | **Уплотненный полдник** |  |  |
| Плюшка | 70 | - | Капуста тушеная с мясом | 170 | 220 |
| Ватрушка с повидлом | - | 100 | Чай с соком | 150 | 200 |
| Суп молочный рисовый | 150 | 200 | Батон | 30 | 40 |
| Чай с лимоном | 180 | 200 | Банан | 74 | 74 |
| Груша | 52,8 | 52,8 |  |  |  |