

**Рацион питания для детей с 1 года - 3 лет и с 3 – 7 лет
с 12- часовым пребыванием в ДООУ**

| 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 | 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 |
| <u>Второй завтрак</u> | | | <u>Второй завтрак</u> | | |
| Сок | 100 | 100 | Биолакт | 90 | 90 |
| Печенье | 20 | 30 | Печенье | 20 | 30 |
| <u>Обед</u> | | | <u>Обед</u> | | |
| 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 | Плов из отварной курицы | 150 | 180 |
| Макаронны 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> | | |
| 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 | Банан | 74 | 74 |

| Наименование блюд | Объем порций (г) | | Наименование блюд | Объем порций (г) | | |
|--|------------------|--------|---|------------------------|---------|-----|
| | возраст | | | Первая неделя, четверг | возраст | |
| | 1-3 | 3-7 | | | 1-3 | 3-7 |
| <u>3 ДЕНЬ</u> Первая неделя, среда | | | | | | |
| <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 | 100 | 100 | Сок | 100 | 100 | |
| | | | Гренки | 30 | 40 | |
| <u>Обед</u> | | | <u>Обед</u> | | | |
| Салат из свежей капусты | 40 | 60 | Свекла порционная | 30 | 40 | |
| Суп с мясными фрикадельками | 150 | 200 | Щи из свежей капусты со сметаной на курином бульоне | 130 | 200 | |
| Картофельное пюре | 110 | 150 | Котлета куриная | 60 | 70 | |
| Суфле и печени | 60 | 80 | 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 со сладкой подливой | 150/20 | 170/30 | |
| Чай сладкий | 150 | 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) | |
|---|------------------|------|---|------------------|------|
| 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 |
| | | | Яйцо вареное | 34,8 | 34,8 |
| <u>Второй завтрак</u> | | | <u>Второй завтрак</u> | | |
| Яблоко | 96,8 | 96,8 | 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 |
| Мясо тушеное с картофелем | 150 | 200 | Тефтели из говядины с рисом «Ёжики» | 100 | 150 |
| Компот фруктовый | 150 | 200 | Компот из свежих яблок | 150 | 200 |
| Хлеб ржаной | 40 | 50 | Хлеб ржаной | 30 | 40 |
| | | | | | |
| | | | | | |
| <u>Уплотненный полдник</u> | | | <u>Уплотненный полдник</u> | | |
| 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 |
| | | | Банан | 74 | 74 |

| 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 | 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 | 100 | 100 | Сок | 100 | 100 |
| Гренки | 30 | 40 | | | |
| <u>Обед</u> | | | <u>Обед</u> | | |
| Салат из свежей капусты | 40 | 60 | Салат свекольный | 40 | 60 |
| 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 | | | |
| <u>Уплотненный полдник</u> | | | <u>Уплотненный полдник</u> | | |
| Пудинг творожный со сладким соусом | 130/15 | 150/20 | Омлет | 100 | - |
| Ряженка | 180 | 200 | Омлет с колбасой | - | 135 |
| Батон | 20 | 20 | Чай сладкий | 180 | 200 |
| Яблоко | 52,8 | 52,8 | Батон | 30 | 30 |
| | | | Банан | 74 | 74 |

| 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 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 | 100 | 100 |
| | | | Печенье | 20 | 30 |
| <u>Обед</u> | | | <u>Обед</u> | | |
| Салат витаминный | 40 | 60 | Салат морковный | 40 | 60 |
| Свекольник со сметаной на мясном бульоне | 150 | 200 | Суп картофельный с вермишелью на мясном бульоне | 150 | 200 |
| Шницель | 60 | - | Рыбные хлебцы | 60 | 70 |
| Гуляш из говядины | - | 70 | Картофельное пюре | 130 | 150 |
| Пшено | 120 | 150 | Компот из свежих яблок | 150 | 200 |
| Напиток из сухофруктов | 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 | | | |