

**Рацион питания для детей с 1 года - 3 лет и с 3 – 7 лет
с 12- часовым пребыванием в ДООУ (01.06.2023 – 31.08.2023 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	130	150	Каша пшеничная	150	160
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	1/2	1/2			
<u>Второй завтрак</u>			<u>Второй завтрак</u>		
Сок	100	100	Йогурт	100	100
<u>Обед</u>			<u>Обед</u>		
Огурец свежий	30	50	Салат из свежей капусты	30	50
Суп гороховый на мясном бульоне	150	200	Бульон куриный с гренками	150/5	200/8
Пудинг из печени	50	70	Плов из отварной курицы	130	180
Картофельное пюре	110	130	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>		
Вермишель в молоке	150	180	Омлет	110	135
Напиток из сухофруктов	180	200	Кисель	180	180
Батон	30	30	Батон	30	40
Яблоко	52,8	52,8	Яблоко	95	95

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	40	Батон	20	35
Масло сливочное	5	5	Масло сливочное	5	5
<u>Второй завтрак</u>			<u>Второй завтрак</u>		
Сок	100	100	Фруктовый напиток	150	180
<u>Обед</u>			<u>Обед</u>		
Салат из свежих огурцов	30	50	Огурец свежий	30	50
Суп с мясными фрикадельками	150	200	Борщ со сметаной на мясном бульоне	150	200
Мясо тушенное с овощами	130	150	Котлета из говядины	50	
Лимонный напиток	150	200	Гуляш из говядины		70
Хлеб ржаной	40	50	Картофельное пюре	110	130
			Фруктовый напиток	150	200
			Хлеб ржаной	30	40
<u>Уплотненный полдник</u>			<u>Уплотненный полдник</u>		
Суфле творожное со сладкой подливой	130/20	150/20	Рисово-рыбная запеканка со сметанной подливой	130/20	160/20
Чай с соком	180	200	Напиток из сухофруктов	180	200
Батон	30	40	Хлеб ржаной	30	30
Яблоко	52,8	52,8	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 пшеничная молочная	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
<u>Второй завтрак</u>			<u>Второй завтрак</u>		
Чай с лимоном	150	180	Сок	100	100
Гренки	30	40	Печенье	20	30
<u>Обед</u>			<u>Обед</u>		
Салат из свежей капусты	30	50	Салат свежей капусты и свежих огурцов	30	50
Суп «Харчо» на курином бульоне	150	200	Рассольник ленинградский на мясном бульоне	150	200
Шницель куриный	60	70	Кнели из говядины	60	70
Макароны отварные	110	130	Рис отварной	110	130
Компот из свежих фруктов	150	200	Томатный соус	20	20
Хлеб ржаной	40	50	Компот из свежих яблок	150	200
			Хлеб ржаной	30	40
<u>Уплотненный полдник</u>			<u>Уплотненный полдник</u>		
Говядина тушенная с капустой	180	210	Омлет	110	135
Чай сладкий	160	180	Батон	30	30
Батон	40	40	Кисель	180	200
Яблоко	52,8	52,8	Яблоко	95	95

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	150	200	Каша манная	150	200
Какао со сгущенным молоком	180	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>		
Чай с соком	100	100	Фруктовый напиток	150	180
			Гренки	30	40
<u>Обед</u>			<u>Обед</u>		
Огурец свежий	30	50	Салат из свежей капусты	30	50
Свекольник на мясном бульоне	150	200	Суп овощной на мясном бульоне	150	200
Котлеты рыбные любительские	60	70	Тефтели мясные в томатно – сметанном соусе	60/20	70/20
Картофельное пюре	110	130	Каша гречневая	110	130
Напиток из свежих фруктов	150	200	Лимонный напиток	150	200
Хлеб ржаной	30	40	Хлеб ржаной	30	50
<u>Уплотненный полдник</u>			<u>Уплотненный полдник</u>		
Пудинг творожный со сладким соусом	140/15	160/20	Картофельная запеканка с томатной подливой	130/20	150/30
Компот из яблок с лимоном	180	200	Чай сладкий	180	180
Батон	20	20	Батон	40	40
Яблоко	52,8	52,8	Яблоко	95	95

Наименование блюд	Объем порций (г)		Наименование блюд	Объем порций (г)	
<u>9 ДЕНЬ</u> Вторая неделя, четверг	возраст		<u>10 ДЕНЬ</u> Вторая неделя, пятница	возраст	
	1-3	3-7		1-3	3-7
<u>Завтрак</u>			<u>Завтрак</u>		
Каша пшеничная	150	200	Каша «Дружба»	150	200
Кофейный напиток с молоком	180	200	Какао со сгущенным молоком	180	200
Батон	30	40	Батон	30	40
Масло сливочное	5	5	Масло сливочное	5	5
<u>Второй завтрак</u>			<u>Второй завтрак</u>		
Яблоко	52,8	52,8	Сок	100	100
			Печенье	20	30
<u>Обед</u>			<u>Обед</u>		
Салат из свежих огурцов	30	50	Огурец свежий	30	50
Солянка из птицы	150	200	Суп с клецками со сметаной	150	200
Суфле куриное	60	70	Гуляш из филе куриного	50	70
Макароны отварные	110	130	Рис отварной	110	130
Компот 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>		
Булочка «Лакомка»	70	100	Рыбные кнели	60	70
Суп молочный рисовый	150	180	Картофельное пюре	130	150
Чай с лимоном	180	200	Чай с соком	180	200
			Батон	30	30