

*Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Шемуршинский детский сад «Ромашка»*

Рацион питания для детей с 1 года - 3 лет и с 3 – 7 лет
с 10- часовым пребыванием в ДОУ

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 №27	150	200	Каша пшеничная №30	150	180
Кофейный напиток №44	150	180	Какао со сгущенным молоком №21	150	180
Батон №5	20	30	Батон №5	20	35
Масло сливочное №6	5	5	Масло сливочное №6	5	5
Сыр	10	9,7			
<u>Второй завтрак</u>			<u>Второй завтрак</u>		
Чай с молоком №97	100	100	Йогурт №137	100	100
Печенье №119	20	30			
<u>Обед</u>			<u>Обед</u>		
Свекла порционная №71	40	60	Салат морковный №72	40	60
Суп гороховый на мясном бульоне №81	150	200	Суп овощной со сметаной на курином бульоне №86	150	200
Тефтели мясные в томатно-сметанном соусе №91,92	60/20	70/20	Плов из отварной курицы №54	150	180
Макароны отварные №46	100	140	Компот фруктовый №118	150	180
Напиток из свежих фруктов №52	150	180	Хлеб ржаной №95	40	50
Хлеб ржаной №95	40	50			
<u>ПОЛДНИК</u>			<u>ПОЛДНИК</u>		
Оладьи из печени со сметанным соусом №284	60/20	80/20	Кисель №34	150	180
Напиток из сухофруктов №53	150	180	Яблочная шарлотка №815	50	50
Батон №5	20	30			
Банан №33	74	74			

Наименование блюд	Объем порций (г)		Наименование блюд	Объем порций (г)	
	возраст			возраст	
	1-3	3-7		1-3	3-7
3 ДЕНЬ Первая неделя, среда			4 ДЕНЬ Первая неделя, четверг		
<u>Завтрак</u>			<u>Завтрак</u>		
Каша пшеничная №31	150	180	Каша геркулесовая №26	150	180
Чай с молоком №97	150	180	Кофейный напиток с молоком №43	150	180
Батон №5	20	35	Батон №5	20	35
Масло сливочное №6	5	5	Масло сливочное №6	5	5
<u>Второй завтрак</u>			<u>Второй завтрак</u>		
Сок №80	100	100	Чай с молоком №97	100	100
			Гренки №2	30	40
<u>Обед</u>			<u>Обед</u>		
Салат из свежей капусты №70	40	60	Салат свекольный №73	40	60
Суп с мясными фрикадельками №50	150	200	Щи из свежей капусты со сметаной на курином бульоне №101	150	200
Мясо тушеное с картофелем №47	150	200	Котлета куриная №116	60	70
			Сложный гарнир №77	70/80	80/100
Лимонный напиток №45	150	180	Компот из свежих фруктов №38	150	180
Хлеб ржаной №95	35	40	Хлеб ржаной №95	40	50
<u>полдник</u>			<u>полдник</u>		
Чай сладкий №99	150	180	Ряженка № 137	150	180
Батон №5	20	30	Банан №33	74	74
Яблоко №102	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 №29	150	180	Каша гречневая №27	150	180
Какао со сгущенным молоком №21	150	180	Чай с соком №99	180	180
Батон №5	20	30	Батон №5	30	37
Масло сливочное №6	5	5	Масло сливочное №6	5	5
<u>Второй завтрак</u>			<u>Второй завтрак</u>		
Чай с молоком №97	100	100	Сок №80	100	100
			Печенье №119	20	30
<u>Обед</u>			<u>Обед</u>		
Салат витаминный № 68	40	60	Салат морковный № 72	40	60
Борщ со сметаной на мясном бульоне №7	150	200	Рассольник со сметаной на мясном бульоне №64	150	200
Тефтели из говядины с рисом «Ёжики» с томатно-сметанным соусе №61	100/20	150/20	Шницель №100	60	-
Компот фруктовый №118	150	180	Гуляш из говядины №11	-	70
Хлеб ржаной №95	40	40	Каша пшеничная №114	120	140
			Компот из свежих яблок №39	150	180
			Хлеб ржаной №95	30	40
<u>ПОЛДНИК</u>			<u>ПОЛДНИК</u>		
Кисель №34	150	180	Яйцо вареное №104	34,81(1)	34,81(1)
Батон №5	20	27	Напиток из сухофруктов № 53	150	180
Яблоко №102	96,8	96,8	Хлеб ржаной №95	15	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 №32	150	180	Каша манная №29	150	200
Какао со сгущенным молоком №21	150	180	Чай с молоком №97	180	200
Батон №5	20	37	Батон №5	20	30
Масло сливочное №6	5	5	Масло сливочное №6	5	5
<u>Второй завтрак</u>			<u>Второй завтрак</u>		
Сок №80	100	100	Напиток из сухофруктов №53	100	100
<u>Обед</u>			<u>Обед</u>		
Салат из свежей капусты №70	40	60	Свекла порционная №71	40	60
Бульон куриный с гречками №9	150/5	200/8	Суп с клецками со сметаной на курином бульоне №87	150	200
Суфле куриное №88	60	-	Жаркое по-домашнему №18	180	200
Курица в соусе с томатом №28	-	80	Лимонный напиток №45	150	200
Макароны отварные №46	100	110	Хлеб ржаной №95	30	40
Напиток из свежих фруктов №52	150	200			
Хлеб ржаной №95	30	40			
<u>полдник</u>			<u>полдник</u>		
Ряженка №137	180	200	Чай сладкий №99	150	200
сыр	10	10			
Батон №5	20	20	Батон №5	25	27
Банан №33	74	74	Яблоко №102	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 №31	150	200	Каша «Дружба» №37	150	200
Кофейный напиток с молоком №43	180	200	Какао со сгущенным молоком №21	180	200
Батон №5	30	40	Батон №5	20	30
Масло сливочное №6	5	5	Масло сливочное №6	5	5
<u>Второй завтрак</u>			<u>Второй завтрак</u>		
Банан №33	100	100	Сок №80	100	100
			Печенье №119	15	30
<u>Обед</u>			<u>Обед</u>		
Салат витаминный №68	40	60	Салат из свежей капусты №70	40	60
Свекольник со сметаной на мясном бульоне №74	150	200	Суп картофельный с вермишелью на мясном бульоне №82	150	200
Суфле из печени №89	60	70	Картофельно-рыбная запеканка с томатно-сметанным соусом №20,92	130/20	150/20
Картофельное пюре №24	110	150	Компот из свежих яблок №39	150	200
Компот из сухофруктов №53	150	200	Хлеб ржаной №95	35	40
Хлеб ржаной №95	45	55			
<u>ПОЛДНИК</u>			<u>ПОЛДНИК</u>		
Плюшка №60	70	-			
Ватрушка с повидлом №10	-	100	Чай с соком №98	150	200
Банан №33	74	74	Батон №5	20	27,5
Чай с лимоном №96	180	200	Яблоко №102	52,8	52,8