

**Рацион питания для детей с 1 года - 3 лет и с 3 – 7 лет
с 12-часовым пребыванием в ДОУ (01.06.2024 – 31.08.2024)**

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
<u>Второй завтрак</u>			<u>Второй завтрак</u>		
Сок	150	180	Йогурт	100	100
<u>Обед</u>			<u>Обед</u>		
Салат из свежей капусты	30	50	Салат из свежих огурцов	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	180	200	Макароны, яйцо вареное	127,4	147,4
Напиток из сухофруктов	180	200	Кисель	180	180
Батон	30	30	Батон	30	40
Печенье	20	20	Яблоко	95	100

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	150	180	Яблоко	95	100
<u>Обед</u>			<u>Обед</u>		
Огурец свежий	30	50	Салат из свежей капусты	30	50
Суп картофельный с вермишелью на мясном бульоне	150	200	Борщ со сметаной на мясном бульоне	150	200
Жаркое по-домашнему	130	150	Котлета аппетитная	60	70
Лимонный напиток	150	200	Картофельное пюре	110	130
Хлеб ржаной	40	50	Фруктовый напиток	150	200
			Хлеб ржаной	30	40
<u>Уплотненный полдник</u>			<u>Уплотненный полдник</u>		
Сырники творожные со сладкой подливой	130/20	150/20	Рисово-рыбная запеканка со сметанной подливой	130/20	160/20
Чай с соком	180	200	Компот из сухофруктов	180	200
Батон	30	40	Хлеб ржаной	30	30
			Печенье	40	40

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	Яблоко	95	100
<u>Обед</u>			<u>Обед</u>		
Салат свежей капусты и свежих огурцов	30	50	Огурец свежий	30	50
Суп «Харчо» на курином бульоне	150	200	Рассольник ленинградский на мясном бульоне	150	200
Шницель куриный	60	70	Котлета из говядины	50	70
Макароны отварные	110	130	Сложный гарнир	70/80	80/100
Компот из свежих фруктов	150	200	Компот из свежих яблок	150	200
Хлеб ржаной	40	50	Хлеб ржаной	30	40
<u>Уплотненный полдник</u>			<u>Уплотненный полдник</u>		
Каша гречневая на молоке	180	210	Омлет	135	150
Чай сладкий	180	200	Батон	30	30
Батон	40	40	Кисель	150	180

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	150	180	Яблоко	95	100
Печенье	40	40			
<u>Обед</u>			<u>Обед</u>		
Салат из свежих огурцов	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	Овощное рагу	150	180
Компот из яблок с лимоном	180	200	Батон	40	40
Батон	30	30	Фруктовый напиток с соком	180	200

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	95	100	Сок	150	180
<u>Обед</u>			<u>Обед</u>		
Салат свежей капусты и свежих огурцов	30	50	Огурец свежий	30	50
Суп крестьянский на курином бульоне	150	200	Суп с клецками со сметаной на курином бульоне	150	200
Суфле куриное из курицы	60		Ленивые голубцы со сметанным соусом	100/20	120/30
Гуляш из филе куриного		70			
Макароны отварные	110	130	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>		
Булочка «Домашняя»	70	80	Рыбные кнели	70	70
Суп молочный рисовый	180	200	Картофельное пюре	110	130
Чай с сахаром	180	200	Чай с соком	180	200
			Хлеб ржаной	40	50