**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 |
| **Второй завтрак** |  |  | **Второй завтрак** |  |  |
| Сок  | 100 | 100 | Биолакт | 90 | 90 |
|  |  |  | Печенье | 15 | 30 |
| **Обед** |  |  | **Обед** |  |  |
| Помидор свежий | 17 | 17 | Огурец свежий | 17 | 17 |
| Суп гороховый на мясном бульоне | 150 | 200 | Солянка из птицы | 150 | 200 |
| Тефтели мясные в томатно- сметанном соусе | 60 | 70 | Биточки куриные | 60 | 70 |
| Макароны отварные | 100 | 140 | Рис отварной | 90 | 110 |
| Напиток из свежих фруктов  | 150 | 200 | Томатный соус | 20 | 30 |
| Хлеб ржаной | 40 | 50 | Компот фруктовый  | 150 | 200 |
|  |  |  | Хлеб ржаной | 40 | 50 |
| **Уплотненный полдник** |  |  | **Уплотненный полдник** |  |  |
| Запеканка картофельная с овощами со сметанным соусом  | 180/20 | 200/30 | Вермишель в молоке | 200 | 210 |
| Напиток из сухофруктов  | 180 | 200 | Кекс | 50 | 50 |
| Батон | 20 | 30 | Кисель | 150 | 200 |
| Яблоко | 52,8 | 52,8 | Банан | 74 | 74 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **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 | 35 |
| Масло сливочное | 5 | 5 | Масло сливочное | 5 | 5 |
| **Второй завтрак** |  |  | **Второй завтрак** |  |  |
| Сок  | 100 | 100 | Сок  | 100 | 100 |
|  |  |  | Гренки | 30 | 40 |
| **Обед** |  |  | **Обед** |  |  |
| Салат из огурцов и помидоров  | 36 | 56 | Помидор свежий | 17 | 17 |
| Суп с мясными фрикадельками | 150 | 200 | Щи из свежей капусты со сметаной на курином бульоне | 130 | 200 |
| Рулет мясной с яйцом | 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  | 150 | 170 |
| Чай сладкий  | 150 | 200 | Подлива сладкая | 20 | 30 |
| Батон | 30 | 40 | Чай с лимоном | 180 | 200 |
| 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 |
| **Второй завтрак** |  |  | **Второй завтрак** |  |  |
| Яблоко | 52,8 | 52,8 | Сок  | 100 | 100 |
|  |  |  | Печенье | 15 | 30 |
| **Обед** |  |  | **Обед** |  |  |
| Свекла порционная | 17 | 17 | Огурец свежий | 17 | 17 |
| Суп картофельный с рыбными фрикадельками | 150 | 200 | Рассольник со сметаной на мясном бульоне | 150 | 200 |
| Рисовая запеканка с мясом в томатно-сметанном соусе | 100/20 | 150/20 | Шницель | 60 | - |
| Гуляш из говядины | - | 70 |
| Компот фруктовый  | 150 | 200 | Каша пшенная  | 120 | 150 |
| Хлеб ржаной | 40 | 50 | Компот из свежих яблок  | 150 | 200 |
|  |  |  | Хлеб ржаной | 30 | 40 |
| **Уплотненный полдник** |  |  | **Уплотненный полдник** |  |  |
| Салат из свежих огурцов  | 26 | 44 | Картофельное пюре | 110 | 150 |
| Колбаса в тесте  | - | 120 | Тефтели рыбнаые  | 70 | 80 |
| Пирожок с капустой яйцом | 100 | - | Напиток из сухофруктов  | 180 | 200 |
| Кисель | 200 | 200 | Хлеб ржаной  | 20 | 20 |
| Батон | 20 | 30 | Банан | 74 | 74 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **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 |
|  |  |  |  |  |  |
| **Второй завтрак** |  |  | **Второй завтрак** |  |  |
| Сок  | 100 | 100 | Сок  | 100 | 100 |
| Гренки | 30 | 40 |  |  |  |
| **Обед** |  |  | **Обед** |  |  |
| Салат из свежих помидоров  | 26 | 44 | Салат из свежих огурцов  | 24 | 46 |
| 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 | - | 70 | 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 | 130/20 | 150/20 | Омлет  | 100 | 135 |
| Молоко  | 180 | 200 | Чай сладкий | 150 | 200 |
| Батон | 30 | 40 | Батон | 30 | 30 |
| Яблоко  | 52,8 | 52,8 | 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** |
| **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 |
| **Второй завтрак** |  |  | **Второй завтрак** |  |  |
| Творог детский | 100 | 100 | Сок  | 100 | 100 |
|  |  |  | Печенье  | 15 | 30 |
| **Обед** |  |  | **Обед** |  |  |
| Помидор свежий | 17 | 17 | Огурец свежий | 17 | 17 |
| Свекольник со сметаной на мясном бульоне | 150 | 200 | Суп картофельный с вермишелью на мясном бульоне | 150 | 200 |
| Суфле из печени | 60 | 80 | Котлета рыбная  | 60 | 70 |
| Картофельное пюре | 110 | 150 | Картофель отварной с маслом | 130 | 150 |
| Напиток из сухофруктов  | 150 | 200 | Компот из свежих яблок  | 150 | 200 |
| Хлеб ржаной | 40 | 50 | Хлеб ржаной | 40 | 50 |
| **Уплотненный полдник** |  |  | **Уплотненный полдник** |  |  |
| 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 |  |  |  |