

**Рацион питания для детей с 1 года - 3 лет и с 3 – 7 лет
с 12- часовым пребыванием
в МБДОУ «Детский сад №14» г. Чебоксары**

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
Сыр	6,8	9,7			
Яйцо вареное	17,4	17,4			
<u>Второй завтрак</u>			<u>Второй завтрак</u>		
Сок фруктовый	100	100	Йогурт	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	Голубцы ленивые	150	200
Макароны 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	Груша	52,8	52,8

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	
Сыр	6,8	9,7				
<u>Второй завтрак</u>			<u>Второй завтрак</u>			
Сок фруктовый	100	100	Сок фруктовый	100	100	
			Гренки	30	40	
<u>Обед</u>			<u>Обед</u>			
Салат из свежей капусты	40	60	Салат свекольный	40	60	
Суп с мясными фрикадельками	150	200	Щи из свежей капусты со сметаной на курином бульоне	130	200	
Суфле из печени	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	
<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	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
<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>		
Сок фруктовый	100	100	Сок фруктовый	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
Рисовая запеканка с мясом и томатно-сметанном соусом	100/20	150/20	Шницель	60	-
Компот фруктовый	150	200	Гуляш из говядины	-	70
Хлеб ржаной	40	50	Каша пшенная	120	150
			Компот из свежих яблок	150	200
			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
Яблоко	96,8	96,8	Груша	52,8	52,8

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
<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
Сыр	6,8	9,7			
<u>Второй завтрак</u>			<u>Второй завтрак</u>		
Сок фруктовый	100	100	Сок фруктовый	100	100
<u>Обед</u>			<u>Обед</u>		
Салат из свежей капусты	40	60	Свекла порционная	30	40
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
Макаронны 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	-
Кисломолочный напиток с сахаром	180	200	Омлет с колбасой	-	135
Батон	20	20	Чай сладкий	150	200
Банан	74	74	Батон	30	30
			Яблоко	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 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
Сыр	6,8	9,7			
<u>Второй завтрак</u>			<u>Второй завтрак</u>		
Творог детский	100	100	Сок фруктовый	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 крестьянский со сметаной на мясном бульоне	150	200
Запеканка картофельная с мясом с томатно-сметанным соусом	150/20	200/20	Рыбные хлебцы	60	70
Картофельное пюре	110	150	Картофельное пюре	110	150
Напиток 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>		
Плюшка	70	-	Капуста тушеная с мясом	170	220
Ватрушка с повидлом	-	100	Чай с соком	150	200
Суп молочный рисовый	150	200	Батон	30	40
Чай с лимоном	180	200	Банан	74	74
Груша	52,8	52,8			