

**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)	
<b><u>1 ДЕНЬ</u></b> Первая неделя, понедельник	возраст		<b><u>2 ДЕНЬ</u></b> Первая неделя, вторник	возраст	
	1-3	3-7		1-3	3-7
<b><u>Завтрак</u></b>			<b><u>Завтрак</u></b>		
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
<b><u>Второй завтрак</u></b>			<b><u>Второй завтрак</u></b>		
Сок фруктовый	100	100	Биолакт	90	90
			Печенье	20	30
<b><u>Обед</u></b>			<b><u>Обед</u></b>		
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
Макаронь 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
<b><u>Уплотненный полдник</u></b>			<b><u>Уплотненный полдник</u></b>		
Запеканка картофельная с овощами со сметанным соусом	180/20	200/20	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)		
	возраст			Первая неделя, четверг	возраст	
	1-3	3-7			1-3	3-7
<b><u>3 ДЕНЬ</u></b> Первая неделя, среда			<b><u>4 ДЕНЬ</u></b> Первая неделя, четверг			
<b><u>Завтрак</u></b>			<b><u>Завтрак</u></b>			
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	
<b><u>Второй завтрак</u></b>			<b><u>Второй завтрак</u></b>			
Сок фруктовый	100	100	Сок фруктовый	100	100	
			Гренки	30	40	
<b><u>Обед</u></b>			<b><u>Обед</u></b>			
Салат из огурцов и помидоров	36	54	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	80	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	
<b><u>Уплотненный полдник</u></b>			<b><u>Уплотненный полдник</u></b>			
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)	
<b>5 ДЕНЬ</b> Первая неделя, пятница	возраст		<b>6 ДЕНЬ</b> Вторая неделя, понедельник	возраст	
	1-3	3-7		1-3	3-7
<b><u>Завтрак</u></b>			<b><u>Завтрак</u></b>		
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
<b><u>Второй завтрак</u></b>			<b><u>Второй завтрак</u></b>		
Яблоко	52,8	52,8	Сок фруктовый	100	100
			Печенье	20	30
<b><u>Обед</u></b>			<b><u>Обед</u></b>		
Свекла порционная	30	40	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
<b><u>Уплотненный полдник</u></b>			<b><u>Уплотненный полдник</u></b>		
Салат из свежих огурцов	26	44	Картофельное пюре	110	150
Колбаса в тесте	-	120	Тефтели рыбные	70	80
Пирожок с капустой яйцом	100	-	Напиток из сухофруктов	180	200
Кисель	180	180	Хлеб ржаной	20	20
Батон	20	30	Банан	74	74

Наименование блюд	Объем порций (г)		Наименование блюд	Объем порций (г)	
<b>7 ДЕНЬ</b> Вторая неделя, вторник	возраст		<b>8 ДЕНЬ</b> Вторая неделя, среда	возраст	
	1-3	3-7		1-3	3-7
<b><u>Завтрак</u></b>			<b><u>Завтрак</u></b>		
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
<b><u>Второй завтрак</u></b>			<b><u>Второй завтрак</u></b>		
Сок фруктовый	100	100	Сок фруктовый	100	100
Гренки	30	40			
<b><u>Обед</u></b>			<b><u>Обед</u></b>		
Салат из свежих помидоров	26	44	Салат из свежих огурцов	26	44
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
Макароны отварные	100	110	Хлеб ржаной	30	50
Напиток из свежих фруктов	150	200			
Хлеб ржаной	30	40			
<b><u>Уплотненный полдник</u></b>			<b><u>Уплотненный полдник</u></b>		
Пудинг творожный со сладким соусом	130/15	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)	
<b>9 ДЕНЬ</b> Вторая неделя, четверг	возраст		<b>10 ДЕНЬ</b> Вторая неделя, пятница	возраст	
	1-3	3-7		1-3	3-7
<b><u>Завтрак</u></b>			<b><u>Завтрак</u></b>		
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
<b><u>Второй завтрак</u></b>			<b><u>Второй завтрак</u></b>		
Творог детский	100	100	Сок фруктовый	100	100
			Печенье	20	30
<b><u>Обед</u></b>			<b><u>Обед</u></b>		
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	70	Котлета рыбная	60	70
Картофельное пюре	110	150	Картофель отварной с маслом	110	150
Напиток из сухофруктов	150	200	Компот из свежих яблок	150	200
Хлеб ржаной	40	50	Хлеб ржаной	40	50
<b><u>Уплотненный полдник</u></b>			<b><u>Уплотненный полдник</u></b>		
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			