

**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>1 ДЕНЬ</b> Первая неделя, понедельник	возраст		<b>2 ДЕНЬ</b> Первая неделя, вторник	возраст	
	1-3	3-7		1-3	3-7
<b><u>Завтрак</u></b>			<b><u>Завтрак</u></b>		
Яйцо вареное	34,8	34,8	Пудинг творожный со сладким соусом	130/15	150/20
Макароны отварные	100	140	Какао со сгущенным молоком	180	200
Кофейный напиток	200	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	100	100	Молоко кипяченое	100	100
			Печенье	20	30
<b><u>Обед</u></b>			<b><u>Обед</u></b>		
Салат витаминный	40	60	Салат морковный	40	60
Суп гороховый на мясном бульоне	150	200	Суп с клецками со сметаной на курином бульоне	150	200
Тефтели мясные в томатно-сметанном соусе	60	70	Плов из отварной курицы	150	180
Каша гречневая	120	150	Компот фруктовый	150	200
Напиток из свежих фруктов	150	200	Хлеб ржаной	40	50
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	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)	
<b><u>3 ДЕНЬ</u></b> Первая неделя, среда	возраст		<b><u>4 ДЕНЬ</u></b> Первая неделя, четверг	возраст	
	1-3	3-7		1-3	3-7
<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	100	100	Сок	100	100
<b><u>Обед</u></b>			<b><u>Обед</u></b>		
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
Мясо тушеное с картофелем	150	200	Котлета куриная	60	70
Лимонный напиток	150	200	Сложный гарнир	70/80	80/100
Хлеб ржаной	40	50	Компот из свежих фруктов	140	200
			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	Кисломолочный напиток с сахаром	180	200
Банан	74	74	Яблоко	52,8	52,8

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 пшеничная	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
<b><u>Второй завтрак</u></b>			<b><u>Второй завтрак</u></b>		
Сок	100	100	Сок	100	100
Печенье	20	30			
<b><u>Обед</u></b>			<b><u>Обед</u></b>		
Салат витаминный	40	60	Салат морковный	40	60
Борщ со сметаной на мясном бульоне	150	200	Суп картофельный со сметаной на мясном бульоне	150	200
Тефтели из говядины с рисом «Ёжики»	100	150	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
<b><u>Уплотненный полдник</u></b>			<b><u>Уплотненный полдник</u></b>		
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
Батон	20	20	Груша	52,8	52,8

Наименование блюд	Объем порций (г)		Наименование блюд	Объем порций (г)	
<b><u>7 ДЕНЬ</u></b> Вторая неделя, вторник	возраст		<b><u>8 ДЕНЬ</u></b> Вторая неделя, среда	возраст	
	1-3	3-7		1-3	3-7
<b><u>Завтрак</u></b>			<b><u>Завтрак</u></b>		
Каша ячневая	180	200	Каша пшеничная	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	100	100	Сок	100	100
			Печенье	20	30
<b><u>Обед</u></b>			<b><u>Обед</u></b>		
Салат из свежей капусты	40	60	Салат из зеленого горошка	35	40
Бульон куриный с гречкой	150/5	200/8	Суп овощной 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
Макаронные изделия 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>		
Творожная запеканка со сладким соусом	130/20	150/20	Овощное рагу	130	180
Кисломолочный напиток с сахаром	180	200	Чай сладкий	150	200
Батон	30	40	Батон	30	30
Банан	74	74	Яблоко	52,8	52,8

Наименование блюд	Объем порций (г)		Наименование блюд	Объем порций (г)	
<b><u>9 ДЕНЬ</u></b> Вторая неделя, четверг	возраст		<b><u>10 ДЕНЬ</u></b> Вторая неделя, пятница	возраст	
	1-3	3-7		1-3	3-7
<b><u>Завтрак</u></b>			<b><u>Завтрак</u></b>		
Каша манная	180	200	Каша пшеничная	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>		
Сок	100	100	Сок	100	100
			Печенье	20	30
<b><u>Обед</u></b>			<b><u>Обед</u></b>		
Салат витаминный	40	60	Салат морковный	40	60
Свекольник со сметаной на мясном бульоне	150	200	Суп картофельный с вермишелью на мясном бульоне	150	200
Суфле из печени	60	-	Капуста тушеная с мясом	170	220
Печень по-строгановски	-	80	Компот из свежих яблок	150	200
Картофельное пюре	110	150	Хлеб ржаной	40	50
Напиток из сухофруктов	150	200			
Хлеб ржаной	40	50			
<b><u>Уплотненный полдник</u></b>			<b><u>Уплотненный полдник</u></b>		
Плюшка	70	-	Рыбные хлебцы	60	70
Ватрушка с повидлом	-	100	Картофель отварной с маслом	130	150
Суп молочный рисовый	150	200	Чай с соком	150	200
Чай с лимоном	180	200	Батон	30	40
Груша	52,8	52,8	Банан	74	74