**Рацион питания для детей с 1 года - 3 лет и с 3 – 7 лет**

**с 12- часовым пребыванием в ДОУ( 01.06.2022 – 31.08.2022)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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 | 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 |
| Яйцо вареное | 17,4 | 17,4 |  |  |  |
| **Второй завтрак** |  |  | **Второй завтрак** |  |  |
| Сок | 100 | 100 | Йогурт | 100 | 100 |
| **Обед** |  |  | **Обед** |  |  |
| Огурец свежий | 30 | 50 | Салат из свежей капусты | 30 | 50 |
| Суп гороховый на мясном бульоне | 150 | 200 | Солянка из птицы | 150 | 200 |
| Тефтели мясные в томатно- сметанном соусе | 60/20 | 70/20 | Плов из отварной курицы | 130 | 180 |
| **Макароны отварные** | 110 | 140 | Компот фруктовый | 150 | 200 |
| Напиток из свежих фруктов | 150 | 200 | Хлеб ржаной | 40 | 50 |
| Хлеб ржаной | 40 | 50 |  |  |  |
| **Уплотненный полдник** |  |  | **Уплотненный полдник** |  |  |
| Суп картофельный с рыбой | 150 | 200 | Вермишель в молоке | 150 | 180 |
| Напиток из сухофруктов | 180 | 200 | Кисель | 180 | 180 |
| Батон | 20 | 30 | Батон | 30 | 40 |
| Яблоко | 52,8 | 52,8 | Яблоко | 52,8 | 52,8 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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 | 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 |
| **Второй завтрак** |  |  | **Второй завтрак** |  |  |
| Яблоко | 52,8 | 52,8 | Чай с соком | 100 | 100 |
| **Обед** |  |  | **Обед** |  |  |
| Салат из свежих огурцов | 30 | 50 | Огурец свежий | 30 | 50 |
| Суп с мясными фрикадельками | 150 | 200 | Суп «Харчо» на курином бульоне | 150 | 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 | 150 | 200 |
| Хлеб ржаной | 40 | 50 | Хлеб ржаной | 40 | 50 |
| **Уплотненный полдник** |  |  | **Уплотненный полдник** |  |  |
| Рисово-рыбная запеканка со сметанной подливой | 160/20 | 200/20 | Запеканка творожная со сладкой подливой | 130/20 | 150/20 |
| Чай сладкий | 180 | 200 | Яблоко | 52,8 | 52,8 |
| Батон | 40 | 40 | Ряженка | 180 | 200 |
|  |  |  | Батон | 30 | 40 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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 | 150 | 200 | Макароны | 130 | 150 |
| 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 |
|  |  |  | Яйцо вареное | 1/2 | 17,4 |
| **Второй завтрак** |  |  | **Второй завтрак** |  |  |
| Сок | 100 | 100 | Чай сладкий | 100 | 100 |
| Гренки | 30 | 40 | Печенье | 20 | 30 |
| **Обед** |  |  | **Обед** |  |  |
| Салат из свежей капусты | 30 | 50 | Салат из свежей капусты и свежих огурцов | 30 | 50 |
| Борщ со сметаной на мясном бульоне | 150 | 200 | Рассольник со сметаной на мясном бульоне | 150 | 200 |
| Мясо тушеное с картофелем | 150 | 200 | 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 |
| **Уплотненный полдник** |  |  | **Уплотненный полдник** |  |  |
| Омлет | 110 | 135 | Картофельное пюре | 130 | 150 |
| Батон | 30 | 30 | Котлета рыбная | 70 | 80 |
| Кисель | 180 | 200 | Напиток из сухофруктов | 180 | 200 |
| Яблоко | 95 | 95 | Хлеб ржаной | 20 | 20 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюд** | **Объем порций (г)** | | **Наименование блюд** | **Объем порций (г)** | |
| **7 ДЕНЬ**  **Втораянеделя, вторник** | **возраст** | | **8 ДЕНЬ**  **Вторая неделя, среда** | **возраст** | |
| **1-3** | **3-7** | **1-3** | **3-7** |
| **Завтрак** |  |  | **Завтрак** |  |  |
| 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 |
| **Второй завтрак** |  |  | **Второй завтрак** |  |  |
| Чай с лимоном | 100 | 100 | Яблоко | 52,8 | 52,8 |
| **Обед** |  |  | **Обед** |  |  |
| Салат из свежих помидор и огурцов | 30 | 50 | Салат из свежей капусты | 30 | 50 |
| Суп с клецками со сметаной на курином бульоне | 150 | 200 | Суп шахтерский со сметаной | 150 | 200 |
| Жаркое по- домашнему | 180 | 200 | Тефтели из говядины с рисом «Ежики» в томатно-сметанном соусе | 120 | 140 |
| Напиток из свежих фруктов | 150 | 200 | Лимонный напиток | 150 | 200 |
| Хлеб ржаной | 30 | 40 | Хлеб ржаной | 30 | 50 |
| **Уплотненный полдник** |  |  | **Уплотненный полдник** |  |  |
| Пудинг творожный со сладким соусом | 140/15 | 160/20 | Овощи тушенные с мясом | 180 | 210 |
| Ряженка | 180 | 200 | Чай сладкий | 180 | 200 |
| Батон | 20 | 20 | Батон | 40 | 40 |
| Яблоко | 52,8 | 52,8 |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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** |
| **Завтрак** |  |  | **Завтрак** |  |  |
| Каша пшенная | 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 |
| **Второй завтрак** |  |  | **Второй завтрак** |  |  |
| Яблоко | 52,8 | 52,8 | Сок | 100 | 100 |
|  |  |  | Печенье | 20 | 30 |
| **Обед** |  |  | **Обед** |  |  |
| **Салат из свежих огурцов** | 30 | 50 | **Огурец свежий** | 30 | 50 |
| Бульон куриный с гренками | 150/5 | 200/8 | Суп крестьянский со сметаной на мясном бульоне | 150 | 200 |
| Суфле куриное | 60 | - | Ленивые голубцы с томатным соусом | 100/20 | 120/30 |
| Курица в соусе с томатом | - | 80 | Компот из свежих яблок | 150 | 200 |
| Макароны отварные | 110 | 130 | Хлеб ржаной | 40 | 50 |
| Компот из сухофруктов | 150 | 200 |  |  |  |
| Хлеб ржаной | 40 | 50 |  |  |  |
| **Уплотненный полдник** |  |  | **Уплотненный полдник** |  |  |
| Крендель сахарный | 70 | - | Рыбные хлебцы | 60 | 70 |
| «Гребешок» из дрожжевого теста | - | 100 | Картофельное пюре | 130 | 150 |
| Суп молочный рисовый | 150 | 200 | Чай с соком | 180 | 200 |
| Чай с лимоном | 180 | 200 | Батон | 30 | 40 |