

**Рацион питания для детей с 1 года - 3 лет и с 3 – 7 лет  
с 10,5- часовым пребыванием в ДОУ**

Наименование блюд	Объем порций (г)		Наименование блюд	Объем порций(г)	
	возраст			возраст	
<b><u>1 ДЕНЬ</u></b> Первая неделя, понедельник	1-3	3-7	<b><u>2 ДЕНЬ</u></b> Первая неделя, вторник	1-3	3-7
	<b><u>Завтрак</u></b>				<b><u>Завтрак</u></b>
Каша манная	180	200	Каша гречневая	180	200
Какао с молоком	200	200	Кофейный напиток с молоком	180	200
Батон	30	50	Батон	30	50
Масло сливочное	5	5	Масло сливочное	5	5
Сыр	6,8	9,7			
<b><u>Второй завтрак</u></b>			<b><u>Второй завтрак</u></b>		
Сок	100	100	Фрукты свежие	100	150
<b><u>Обед</u></b>			<b><u>Обед</u></b>		
Салат витаминный	40	60	Салат из свежей капусты	40	60
Суп с клецками на курином бульоне	150	250	Суп гороховый на мясном бульоне	150	250
Жаркое по-домашнему	100	200	Тефтели мясные в томатно-сметанном соусе	150	180
			Компот фруктовый	150	200
Напиток из сухофруктов витаминизированный	150	200	Хлеб ржаной	40	60
Хлеб ржаной	40	60			
<b><u>Уплотненный полдник</u></b>			<b><u>Уплотненный полдник</u></b>		
Творожные сырники со сгущенкой	80/20	100/20	Колбаса в тесте	-	150
Чай сладкий	180	200	Пирожок с картошкой	100	-
			Чай	150	200
Яблоко	100	150			

Наименование блюд	Объем порций (г)		Наименование блюд	Объем порций (г)	
	возраст			возраст	
	1-3	3-7		1-3	3-7
<b>3 ДЕНЬ</b> Первая неделя, среда			<b>4 ДЕНЬ</b> Первая неделя, четверг		
<b><u>Завтрак</u></b>			<b><u>Завтрак</u></b>		
Каша пшеничная	180	200	Каша пшеничная	180	200
Какао с молоком	150	200	Какао с молоком	150	200
Батон	30	50	Батон	30	50
Масло сливочное	5	5	Масло сливочное	5	5
<b><u>Второй завтрак</u></b>			<b><u>Второй завтрак</u></b>		
Фрукты	100	150	Фрукты свежие	100	120
<b><u>Обед</u></b>			<b><u>Обед</u></b>		
Салат свекольный	40	60	Салат морковный с яблоком	40	60
Суп картофельный с вермишелью на мясном бульоне	150	250	Борщ из свежей капусты со сметаной на курином бульоне	150	250
Картофельно-мясная запеканка с томатно-сметанным соусом	150	200	Рыбные биточки	60	70
			Картофельное пюре	130	150
Компот из свежих фруктов	150	200	Кисель витаминизированный	150	200
Хлеб ржаной	40	60	Хлеб ржаной	40	60
<b><u>Уплотненный полдник</u></b>			<b><u>Уплотненный полдник</u></b>		
Каша молочная рисовая	180	200	Отварная вермишель с маслом и яйцом	100/30	120/60
Чай сладкий с лимоном	150	200	Чай с молоком	150	200
Батон	30	50	Батон	30	50
Конфета	20	20			

Наименование блюд	Объем порций (г)		Наименование блюд	Объем порций (г)	
<b><u>5 ДЕНЬ</u></b> Первая неделя, пятница	возраст		<b><u>6 ДЕНЬ</u></b> Вторая неделя, понедельник	возраст	
	1-3	3-7		1-3	3-7
<b><u>Завтрак</u></b>			<b><u>Завтрак</u></b>		
Каша рисовая молочная	180	200	Каша гречневая	180	200
Кофейный напиток с молоком	150	200	Какао с молоком	150	200
Батон	30	50	Батон	35	40
Сыр	9	12	Масло сливочное	5	5
<b><u>Второй завтрак</u></b>			<b><u>Второй завтрак</u></b>		
Яблоки свежие	100	100	Фрукты свежие	100	100
<b><u>Обед</u></b>			<b><u>Обед</u></b>		
Салат свекольный	40	60	Салат витаминный	40	60
Щи со сметаной на курином мясном бульоне	150	250	Куриный бульон с гренками	150/5	240/8
Отварная гречка с гуляшом из говядины	100	150	Азу	60	70
Компот фруктовый	150	200	Макароны отварные	120	150
Хлеб ржаной	40	60			
			Компот из сухофруктов	150	200
			Хлеб ржаной	40	60
<b><u>Уплотненный полдник</u></b>			<b><u>Уплотненный полдник</u></b>		
Овощное рагу	100	130	Творожно-манная запеканка со сгущенкой	100/20	150/20
Чай сладкий	150	200	Чай сладкий	150	200

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 пшеничная	180	200	Каша рисовая молочная	180	200
Кофейный напиток с молоком	150	200	Кофейный напиток с молоком	150	200
Батон	30	50	Батон	30	50
Масло сливочное	5	5	Сыр	9	12
<b><u>Второй завтрак</u></b>			<b><u>Второй завтрак</u></b>		
Фрукты свежие	120	150	Фрукты свежие	120	150
<b><u>Обед</u></b>			<b><u>Обед</u></b>		
Салат морковный	40	60	Салат из свеклы	40	60
Рассольник со сметаной на мясном бульоне	150	250	Суп молочно-полевой	150	250
Голубцы ленивые	60	80	Отварная гречка с колбасой	130/30	180/60
Картофельное пюре	100	150	Компот из сухофруктов	150	200
			Хлеб ржаной	40	60
Кисель	150	200			
Хлеб ржаной	40	60			
<b><u>Уплотненный полдник</u></b>			<b><u>Уплотненный полдник</u></b>		
Пирожки с повидлом	100	150	Каша пшеничная	150	200
Чай с лимоном	180	200	Чай с соком	180	200
			Батон	30	50
			Батон	30	30

Наименование блюд	Объем порций (г)		Наименование блюд	Объем порций (г)	
	возраст			возраст	
<b><u>9 ДЕНЬ</u></b> Вторая неделя, четверг	1-3	3-7	<b><u>10 ДЕНЬ</u></b> Вторая неделя, пятница	1-3	3-7
	<b><u>Завтрак</u></b>				<b><u>Завтрак</u></b>
Каша пшеничная	180	200	Каша геркулесовая	180	200
Какао с молоком	150	200	Кофейный напиток с молоком	150	200
Батон	30	50	Батон	30	50

Сыр	9	12	Масло сливочное	5	5
<b><u>Второй завтрак</u></b>			<b><u>Второй завтрак</u></b>		
фрукты	120	150	Сок	100	100
<b><u>Обед</u></b>			<b><u>Обед</u></b>		
Салат витаминный	40	60	Салат морковный	40	60
Суп рыбный	150	250	Суп свекольник со сметаной на курином бульоне	150	250
Картофельно-рыбная запеканка	150	200	Отварной рис	100	120
Напиток из сухофруктов	150	200	Котлета куриная	50	70
Хлеб ржаной	40	60	Компот из свежих яблок	150	200
			Хлеб ржаной	40	60
<b><u>Уплотненный полдник</u></b>			<b><u>Уплотненный полдник</u></b>		
Суп молочный рисовый	150	200	Печенье	60	60
Батон	30	40	Чай с молоком	150	200
Чай сладкий	180	200	Яблоко	100	100