Рацион питания для детей с 1 года - 3 лет и с 3 – 7 лет с 12- часовым пребыванием в ДОУ (с 01.03.2021 по 30.05.2021)

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	150	200	Каша пшеничная	150	200
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	34,8	34.8			
Второй завтрак			**Второй завтрак**		
Сок фруктовый	100	100	Йогурт	100	100
			Печенье	20	30
Обед			**Обед**		
Винегрет	30	50	Свекла порционная	40	60
Суп гороховый на мясном бульоне	150	200	Бульон куриный с гренками	150/5	200/8
Тефтели мясные в томатно-сметанном соусе	60	70	Голубцы ленивые	150	200
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**		
Запеканка картофельная с овощами со сметанным соусом	150/20	200/20	Вермишель в молоке	180	200
Напиток из сухофруктов	180	200	Кисель	150	200
Батон	20	30	Пирожок с капустой яйцом	100	100
Яблоко	52,8	52,8	Банан	74	74

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	40
Масло сливочное	5	5	Масло сливочное	5	5
Второй завтрак			**Второй завтрак**		
Сок фруктовый	100	100	Сок фруктовый	100	100
			Гренки	30	40
Обед			**Обед**		
Салат из квашеной капусты	30	50	Салат свекольный	40	60
Суп с мясными фрикадельками	150	200	Щи из свежей капусты со сметаной 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 с сметанной подливой	150/20	200/20	Сырники со сладкой подливой	150/20	170/30
Чай сладкий	180	200	Ряженка	180	200
Батон	30	40	Банан	74	74
Яблоко	52,8	52,8			

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	Каша гречневая	150	200
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	34,8	34,8
Второй завтрак			**Второй завтрак**		
Сок фруктовый	100	100	Сок фруктовый	100	100
			Печенье	20	30
Обед			**Обед**		
Салат «Зимний»	40	60	Винегрет	30	50
Борщ со сметаной на мясном бульоне	150	200	Рассольник со сметаной на мясном бульоне	150	200
Запеканка картофельная с мясом и томатно-сметанном соусом	150/20	200/20	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
Уплотненный полдник			**Уплотненный полдник**		
Омлет	130	150	Картофельное пюре	110	150
Батон	30	30	Котлета рыбная	60	80
Кисель	150	180	Напиток из сухофруктов	180	200
Яблоко	96,8	96,8	Хлеб ржаной	20	20
			Банан	74	74

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**
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**		
Сок фруктовый	100	100	Сок фруктовый	100	100
Обед			**Обед**		
Салат свекольный	40	60	Салат из квашеной капусты	30	50
Суп овощной со сметаной на курином бульоне	150	200	Свекольник со сметаной на мясном бульоне	150	200
Суфле куриное	60	-	Рисовая запеканка с мясом и томатно-сметанным соусом	130/20	150/20
Курица в соусе с томатом	-	80	Лимонный напиток	150	200
Макароны отварные	110	130	Хлеб ржаной	30	50
Напиток из свежих фруктов	150	200			
Хлеб ржаной	30	40			
Уплотненный полдник			**Уплотненный полдник**		
Пудинг творожный с фруктами сладким соусом	130/15	150/20	Запеканка картофельная с печенью со сметанным соусом	150/20	200/20
Ряженка	180	200	Чай сладкий	150	200
Батон	20	20	Батон	30	30
Яблоко	52,8	96,8	Банан	74	74

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**		
Сок фруктовый	100	100	Творог детский	100	100
Гренки	30	40			
Обед			**Обед**		
Винегрет	30	50	Салат «Зимний»	40	60
Суп с клецками со сметаной на курином бульоне	150	200	Суп крестьянский со сметаной на мясном бульоне	150	200
Жаркое по-домашнему	180	200	Рыбные хлебцы	60	70
Напиток из сухофруктов	150	200	Картофельное пюре	110	150
Хлеб ржаной	40	50	Компот из свежих яблок	150	200
			Хлеб ржаной	40	50
Уплотненный полдник			**Уплотненный полдник**		
Ватрушка с повидлом	90	100	Капуста тушеная с мясом	170	220
Суп молочный рисовый	150	200	Чай с соком	150	200
Чай с лимоном	180	200	Батон	30	40
Яблоко	52,8	52,8	Банан	74	74