

**Рацион питания для детей 1 - 3 лет и 3 – 7 лет с 12- часовым пребыванием в
ДОУ на холодный период 2020 -2021 г.**

1 день.

Первая неделя, понедельник.

Наименование блюд	Ясли		Сад	
	Грамм	Ккал	Грамм	Ккал
<u>Завтрак</u>				
Каша гречневая	180	156,86	200	190,36
Кофейный напиток	200	37,68	200	37,68
Батон с маслом	20/5	85,45	35/5	124,75
Яйцо вареное	34,8	27,135	34,8	27,135
<i>Итого:</i>		307,31		380,11
<u>Второй завтрак</u>				
Сок фруктовый	100	54,0	100	54,0
<u>Обед</u>				
Салат витаминный	40	36,48	60	49,35
Суп гороховый на мясном бульоне	150	78,75	200	132,01
Тефтели мясные в томатно- сметанном соусе	60	159,13	70	235,13
Макароны отварные	100	161,24	140	201,55
Напиток из свежих фруктов	150	47,8	200	46,58
Хлеб ржаной	40	88	50	110
<i>Итого:</i>		571,40		774,62
<u>Уплотненный полдник</u>				
Запеканка картофельная с овощами со сметанным соусом	180/20	615,79	200/20	374,85
Напиток из сухофруктов	180	56,52	200	64,58
Батон	20	52,4	30	78,6
Яблоко	52,8	23,76	52,8	23,76
<i>Итого:</i>		748,47		541,79

2 день.
Первая неделя, вторник.

Наименование блюд	Ясли		Сад	
	Грамм	Ккал	Грамм	Ккал
<u>Завтрак</u>				
Какао со сгущенным молоком	180	137,72	200	138,67
Батон с маслом	20/5	85,45	35/5	124,05
<i>Итого:</i>		381,55		478,04
<u>Второй завтрак</u>				
Биолакт	90	80	90	80
Печенье	20	87,2	30	130,8
<i>Итого:</i>		172,6		210,8
<u>Обед</u>				
Салат морковный	40	34,97	60	51,35
Бульон куриный с гренками	150/5	84,55	200/8	105,11
Голубцы ленивые	150	271,33	200	363,12
Компот фруктовый	150	43,97	200	57,38
Хлеб ржаной	40	82	50	102,5
<i>Итого:</i>		516,82		679,46
<u>Уплотненный полдник</u>				
Вермишель в молоке	200	153,9	210	169,28
Кисель	150	75,44	200	15,58
Пирожок с капустой яйцом	100	219,41	100	219,41
Банан	74	67,34	74	67,34
<i>Итого:</i>		516,09		471,61

3 день.
Первая неделя, среда.

Наименование блюд	Ясли		Сад	
	Грамм	Ккал	Грамм	Ккал
<u>Завтрак</u>				
Каша пшеничная	180	174,03	200	206,81
Чай с молоком	150	94,12	200	105,74
Батон	20	52,4	40	104,8
Масло сливочное	5	33,05	5	33,05
<i>Итого:</i>		353,6		450,4
<u>Второй завтрак</u>				
Сок фруктовый	100	54	100	54
<i>Итого:</i>		54		54
<u>Обед</u>				
Салат из свежей капусты	40	34,1	60	47,32
Суп с мясными фрикадельками	150	83,4	200	95,8
Суфле из печени	60	101,23	70	117,93
Картофельное пюре	110	133,43	150	160,15
Лимонный напиток	150	40,8	200	49,24
Хлеб ржаной	40	88	50	110,0
<i>Итого:</i>		480,87		580,44
<u>Уплотненный полдник</u>				
Рисово-рыбная запеканка с сметанной подливой	180/20	245,2	210/20	274,48
Чай сладкий	150	22,74	200	30,34
Батон	30	78,6	40	104,8
Яблоко	52,8	23,76	52,8	6,29
<i>Итого:</i>		370,3		415,91

4 день.
Первая неделя, четверг.

Наименование блюд	Ясли		Сад	
	Грамм	Ккал	Грамм	Ккал
<u>Завтрак</u>				
Каша геркулесовая	180	165,03	200	195,57
Кофейный напиток с молоком	150	106,64	200	123,87
Батон	20	52,4	40	104,8
Масло сливочное	5	33,05	5	33,05
<i>Итого:</i>		357,12		457,29
<u>Второй завтрак</u>				
Сок фруктовый	100	54	100	54
Гренки	30	104,6	40	109,96
<i>Итого:</i>		158,6		163,96
<u>Обед</u>				
Салат свекольный	40	36,46	60	53,85
Щи из свежей капусты со сметаной на курином бульоне	130	85,85	200	109,57
Котлета куриная	60	180,63	70	215,64
Сложный гарнир	70/80	136,53	80/100	193,63
Компот из свежих фруктов	140	39	200	46,58
Хлеб ржаной	40	88,0	50	110,0
<i>Итого:</i>		566,47		729,27
<u>Уплотненный полдник</u>				
Сырники со сладкой подливой	150/20	326,42	170/30	390,83
Ряженка	180	91,8	200	100
Банан	74	67,34	74	67,34
<i>Итого:</i>		485,56		559,17

5 день.
Первая неделя, пятница.

Наименование блюд	Ясли		Сад	
	Грамм	Ккал	Грамм	Ккал
<u>Завтрак</u>				
Каша манная	180	183,47	200	185,46
Какао со сгущенным молоком	150	137,72	200	138,67
Батон	30	78,15	40	104,8
Масло сливочное	5	33,5	5	33,05
<i>Итого:</i>		432,84		461,98
<u>Второй завтрак</u>				
Сок фруктовый	100	54,0	100	54
<i>Итого:</i>		54,0		54
<u>Обед</u>				
Салат витаминный	40	36,48	60	49,35
Борщ со сметаной на мясном бульоне	150	98,14	200	122,01
Запеканка картофельная с мясом и томатно-сметанном соусом	150/20	227,49/ 2,26	200/20	336,96/2, 31
Компот фруктовый	150	43,97	200	49,8
Хлеб ржаной	40	88	50	110
<i>Итого:</i>		496,34		670,43
<u>Уплотненный полдник</u>				
Омлет	100	123,54	135	214,7
Батон	30	78,15	30	78,6
Кисель	180	75,44	180	109,37
Яблоко	96,8	43,56	96,8	43,56
<i>Итого :</i>		320,69		446,23

6 день.
Вторая неделя, понедельник.

Наименование блюд	Ясли		Сад	
	Грамм	Ккал	Грамм	Ккал
<u>Завтрак</u>				
Каша гречневая	180	164,44	200	201,73
Чай с соком	150	49,72	200	57,32
Батон	35	91,7	40	104,8
Масло сливочное	5	33,5	5	33,5
Яйцо вареное	34,8	54,63	34,8	54,63
<i>Итого:</i>		393,99		451,53
<u>Второй завтрак</u>				
Сок фруктовый	100	54	100	54
Печенье	20	87,2	30	130,8
<i>Итого:</i>		141,2		
<u>Обед</u>				
Салат морковный	40	34,97	60	51,35
Рассольник со сметаной на мясном бульоне	150	90,8	200	121,03
Шницель	60	142,64	-	-
Гуляш из говядины	-	-	70	172,99
Каша пшеничная	120	159,03	150	224,45
Компот из свежих яблок	150	45,82	200	46,58
Хлеб ржаной	30	66	40	88,0
<i>Итого:</i>		539,26		704,4
<u>Уплотненный полдник</u>				
Картофельное пюре	110	133,43	150	160,15
Котлета рыбная	70	100,51	80	113,42
Напиток из сухофруктов	180	53,3	200	71,38
Банан	74	67,34	74	67,34
Хлеб ржаной	20	66	20	66,0
<i>Итого :</i>		420,58		478,29

7 день.**Вторая неделя, вторник.**

Наименование блюд	Ясли		Сад	
	Грамм	Ккал	Грамм	Ккал
<u>Завтрак</u>				
Каша рисовая	180	93,19	200	202,32
Какао со сгущенным молоком	150	138,67	200	138,67
Батон	20	46,4	40	92,8
Масло сливочное	5	33,05	5	33,05
<i>Итого:</i>		311,31		466,84
<u>Второй завтрак</u>				
Сок фруктовый	100	54	100	54
<i>Итого:</i>		54		54
<u>Обед</u>				
Салат из свежей капусты	40	34,01	60	47,32
Суп овощной со сметаной на курином бульоне	150/5	89,33	200/8	110,49
Суфле куриное	60	197,15	-	-
Курица в соусе с томатом	-	-	80	255,92
Макаронны отварные	100	154,63	110	184,7
Напиток из свежих фруктов	150	46,58	200	45,58
Хлеб ржаной	30	66	40	88,0
<i>Итого:</i>		587,5		713,01
<u>Уплотненный полдник</u>				
Пудинг творожный с фруктами сладким соусом	130/15	256,96	150/20	338,65
Ряженка	180	91,8	200	100
Батон	20	46,4	20	46,4
Яблоко	52,8	23,76	52,8	23,76
<i>Итого:</i>		418,94		508,1

8 день.
Вторая неделя, среда.

Наименование блюд	Ясли		Сад	
	Грамм	Ккал	Грамм	Ккал
<u>Завтрак</u>				
Каша манная	180	183,47	200	185,46
Чай с молоком	150	94,12	200	113,3
Батон	20	52,4	40	104,8
Масло сливочное	5	33,05	5	33,05
<i>Итого:</i>		363,04		436,61
<u>Второй завтрак</u>				
Сок фруктовый	100	54,0	100	54
<u>Обед</u>				
Салат витаминный	40	36,48	60	49,35
Свекольник со сметанной на мясном бульоне	150	98,94	200	92,15
Тефтели из говядины с рисом «Ежики»	100	232,3	150	321,5
Лимонный напиток	150	41,2	200	49,24
Хлеб ржаной	30	66,0	50	110,0
<i>Итого:</i>		474,92		622,24
<u>Уплотненный полдник</u>				
Запеканка картофельная с печенью со сметанным соусом	150/20	237,08	200/20	312,17
Чай сладкий	150	30,32	200	37,9
Батон	30	78,6	30	78,6
Банан	74	67,34	74	67,34
<i>Итого:</i>		413,34		496,01

9 день.
Вторая неделя, четверг.

Наименование блюд	Ясли		Сад	
	Грамм	Ккал	Грамм	Ккал
<u>Завтрак</u>				
Каша пшеничная	180	174,03	200	206,81
Кофейный напиток с молоком	150	106,64	200	127,66
Батон	30	52,4	40	104,8
Масло сливочное	5	33,05	5	33,05
<i>Итого:</i>		381,28		472,32
<u>Второй завтрак</u>				
Сок фруктовый	100	54,0	100	54,0
Гренки	30	104,6	40	109,96
<i>Итого:</i>		158,6		163,96
<u>Обед</u>				
Свекла порционная	30	15,7	40	16,8
Суп с клецками со сметаной на курином бульоне	150	108,72	200	118,53
Жаркое по-домашнему	180	278,57	200	346,94
Напиток из сухофруктов	150	33,62	200	78,96
Хлеб ржаной	40	66,0	50	110,0
<i>Итого:</i>				633,93
<u>Уплотненный полдник</u>				
Ватрушка с повидлом	90	218,97	100	253,58
Суп молочный рисовый	150	141,2	200	182,56
Чай с лимоном	180	45,31	200	53,29
Яблоко	52,8	23,76	52,8	23,76
<i>Итого:</i>		429,24		513,19

10 день.
Вторая неделя, пятница.

Наименование блюд	Ясли		Сад	
	Грамм	Ккал	Грамм	Ккал
<u>Завтрак</u>				
Каша «Дружба»	180	162,98	200	208,45
Какао со сгущенным молоком	150	138,67	200	138,67
Батон	30	78,6	40	104,8
Масло сливочное	5	33,05	5	33,05
<i>Итого:</i>		413,3		484,97
<u>Второй завтрак</u>				
Творог детский	100	106	100	106
<i>Итого:</i>		106		106
<u>Обед</u>				
Салат морковный	40	34,97	60	51,35
Суп крестьянский со сметаной на мясном бульоне	150	110,15	200	121,56
Рыбные хлебцы	60	133,43	70	136,53
Картофельное пюре	110	105,6	150	160,15
Компот из свежих яблок	150	39	200	46,58
Хлеб ржаной	40	88	50	110,0
<i>Итого:</i>		511,15		626,17
<u>Уплотненный полдник</u>				
Капуста тушеная с мясом	170	135,43	220	227,73
Чай с соком	150	27	200	64,9
Батон	30	78,6	40	104,8
Банан	74	67,34	74	67,34
<i>Итого:</i>		308,37		464,77