

**Примерные дневные
рационы для лиц разных
возрастных групп**

Оптимальное питание

- Полезно
- Вкусно
- Сбалансировано с учетом
возраста и пола
- Доступно для
малообеспеченных групп
населения

Примерный дневной рацион для детей 1 – 3 лет

Приемы пищи, наименование и состав блюд		Вес готовой порции, г
Завтрак		
1	Каша рисовая молочная с маслом сливочным (рис, молоко, сахар, масло сливочное)	150
2	Чай с молоком (чай, молоко, сахар)	150
2 завтрак		
1	Фрукты свежие	70
Обед		
1	Суп овощной со сметаной (картофель, морковь, лук, капуста, кабачки, горошек зеленый, масло растительное, сметана)	200/5
2	Котлеты мясные паровые (говядина, хлеб пшеничный)	70
3	Вермишель отварная	80
4	Салат (морковь, яблоки, масло растительное)	45/5
5	Компот из свежих яблок с сахаром (яблоки свежие, сахар)	100

Примерный дневной рацион для детей 1 – 3 лет

Приемы пищи, наименование и состав блюд		Вес готовой порции, г
Полдник		
1	Молоко 2,5% жира	180
2	Печенье	50
Ужин		
1	Рыба отварная на пару (рыба)	60
2	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло сливочное)	120/3
3	Овощной салат (капуста, яблоки, масло растительное)	40/3
4	Чай с сахаром (чай, сахар)	150
Перед сном		
1	Кефир 2,5% жира	100
На весь день		
1	Хлеб пшеничный, хлеб ржаной	100

Примерный однодневный набор блюд для питания детей 1-3 лет



Завтрак (для детей 1-3 лет)



2-й завтрак (для детей 1-3 лет)



Обед (для детей 1-3 лет)



Полдник (для детей 1-3 лет)



Ужин (для детей 1-3 лет)



Перед сном



Примерный дневной рацион для детей 4 – 6 лет

Приемы пищи, наименование и состав блюд		Вес готовой порции, г
Завтрак		
1	Каша овсяная молочная с маслом сливочным (крупа «Геркулес», молоко, сахар, масло сливочное)	200/5
2	Творожная запеканка (творог, яйцо, мука, молоко, сахар)	70
3	Чай с молоком (чай, молоко, сахар)	180
2 завтрак		
1	Фрукты свежие	100
Обед		
1	Суп овощной со сметаной (картофель, морковь, лук, капуста, кабачки, горошек зеленый, масло растительное, сметана)	250/5
2	Котлеты мясные паровые (говядина, хлеб пшеничный)	90
3	Вермишель отварная	130
4	Салат (свекла, горошек зеленый, масло растительное)	50/5
5	Компот из свежих яблок с сахаром (яблоки свежие, сахар)	150

Примерный дневной рацион для детей 4 – 6 лет

Приемы пищи, наименование и состав блюд		Вес готовой порции, г
Полдник		
1	Молоко 2,5% жира	200
2	Булочка сдобная	50
Ужин		
1	Рыба отварная на пару (рыба)	80
2	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло сливочное)	160/3
3	Овощной салат (капуста, морковь, яблоки, масло растительное)	60/5
4	Чай с сахаром (чай, сахар)	180
Перед сном		
1	Кефир 2,5 жира	180
На весь день		
1	Хлеб пшеничный, хлеб ржаной	110

Примерный однодневный набор блюд для питания детей 4-6 лет



Завтрак (для детей 4-6 лет)



2 завтрак (для детей 4-6 лет)



Обед (для детей 4-6 лет)



Полдник (для детей 4-6 лет)



Ужин (для детей 4-6 лет)



Перед сном



Примерный дневной рацион для детей 7 – 15 лет

Приемы пищи, наименование и состав блюд		Вес готовой порции, г
Завтрак		
1	Каша овсяная молочная с маслом сливочным (крупа «Геркулес», молоко, сахар, масло сливочное)	180/5
2	Творожная запеканка (творог, яйцо, мука, молоко, сахар)	100
3	Чай с молоком (чай, молоко, сахар)	200
2 завтрак		
1	Фрукты свежие	200
2	Бутерброд: хлеб/сыр	25/8
Обед		
1	Суп рыбный с овощами (рыба, картофель, морковь, лук, капуста, кабачки, горошек зеленый, масло растительное)	400
2	Котлеты мясные запеченные (говядина, хлеб пшеничный)	90
3	Вермишель отварная	100
4	Салат (свекла, горошек зеленый, масло растительное)	100/10
5	Компот из свежих яблок с сахаром (яблоки свежие, сахар)	200

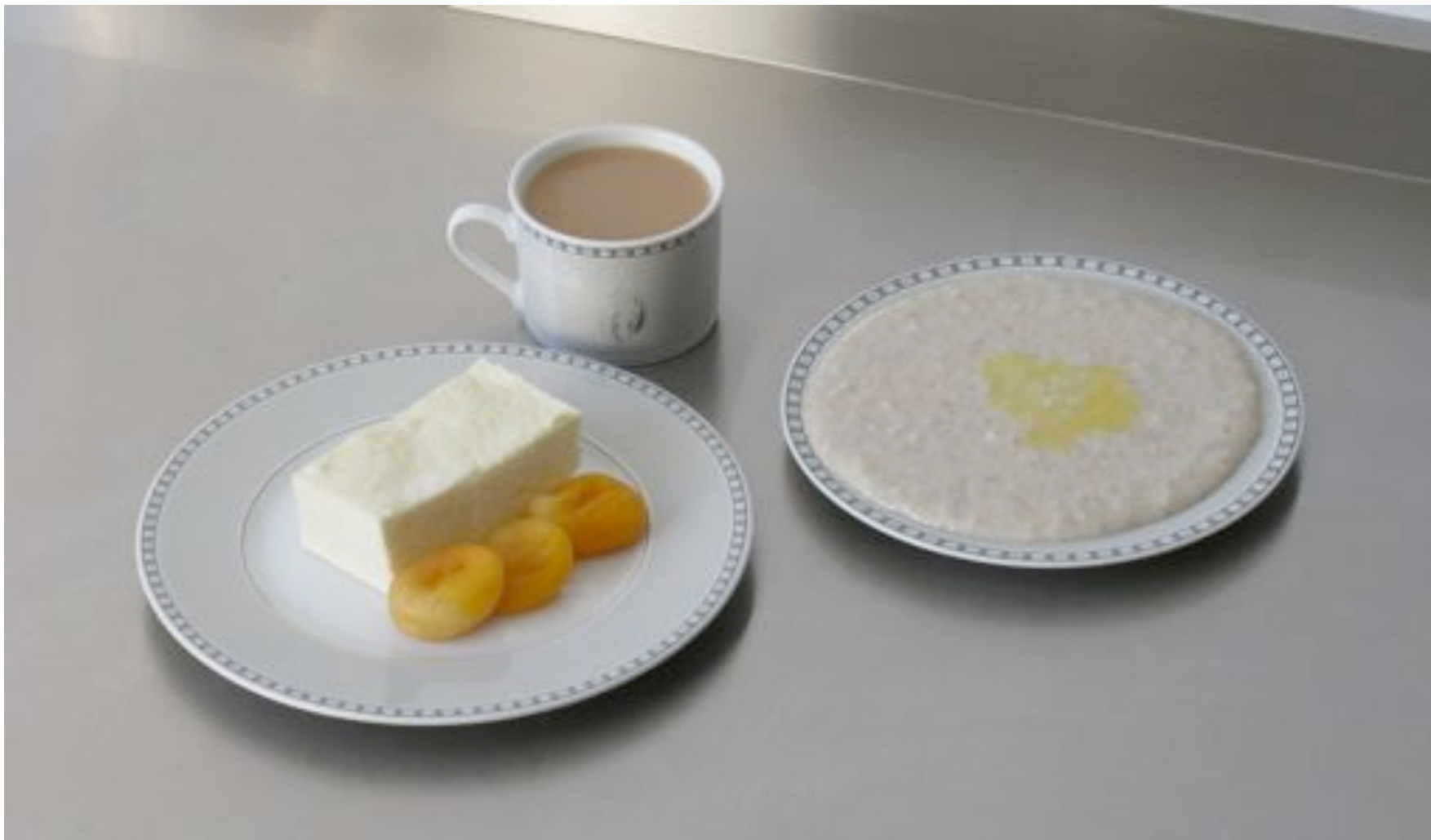
Примерный дневной рацион для детей 7 – 15 лет

Приемы пищи, наименование и состав блюд		Вес готовой порции, г
Полдник		
1	Чай с сахаром (чай, сахар)	200
2	Булочка сдобная	75
Ужин		
1	Курица отварная(курица)	65
2	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло сливочное)	180/5
3	Овощной салат (капуста, морковь, яблоки, масло растительное)	75/5
4	Компот из свежих яблок с сахаром (яблоки свежие, сахар)	200
Перед сном		
1	Кефир 2,5% жира	230
На весь день		
1	Хлеб пшеничный, хлеб ржаной	210

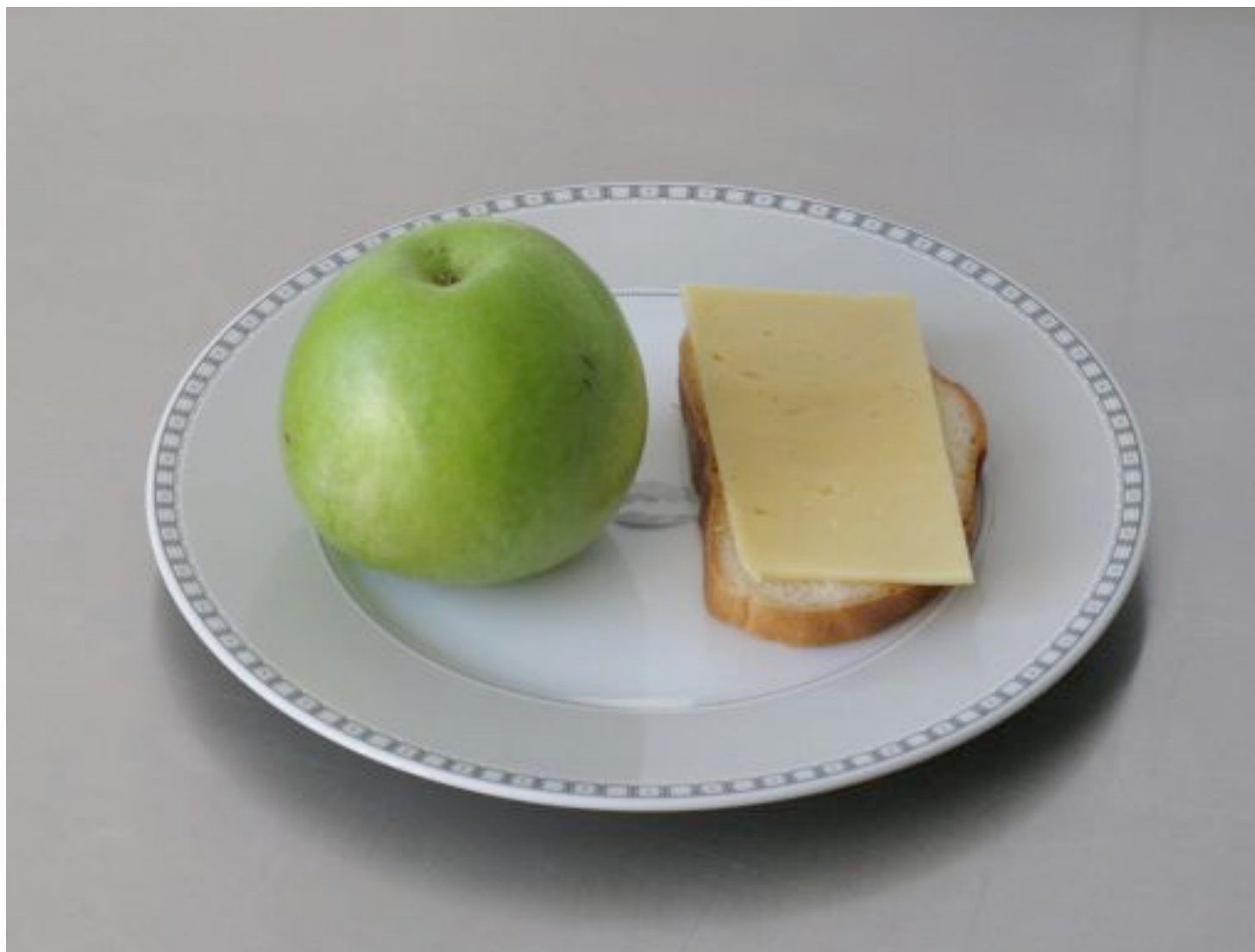
Примерный однодневный набор блюд для питания детей 7-15 лет



Завтрак (для детей 7-15 лет)



2 завтрак (для детей 7-15 лет)



Обед (для детей 7-15 лет)



Полдник (для детей 7-15 лет)



Ужин (для детей 7-15 лет)



Перед сном



Примерный дневной рацион для мужчин 16-59 лет

Приемы пищи, наименование и состав блюд		Вес готовой порции, г
Завтрак		
1	Каша овсяная молочная с маслом сливочным (крупа «Геркулес», молоко, сахар, масло сливочное)	200/5
2	Яичница (яйцо, масло растительное)	2 шт
3	Чай с сахаром (чай, сахар)	200
4	Булочка сдобная	75
2 завтрак		
1	Чай с молоком и сахаром (чай, молоко, сахар)	150/50/5
2	Бутерброд: хлеб/спред/сыр	25/5/8
Обед		
1	Борщ со сметаной (картофель, свекла, морковь, лук, капуста, фасоль , масло растительное, сметана)	400/10
2	Мясо отварное (мясо)	120
3	Рис отварной	140
4	Овощной салат (капуста, морковь, лук репчатый, масло растительное)	50
5	Чай с сахаром (чай, сахар, лимон)	200/5

Примерный дневной рацион для мужчины 16-59 лет

Приемы пищи, наименование и состав блюд		Вес готовой порции, г
Полдник		
1	Фрукты свежие	150
2	Творог	50
Ужин		
1	Рыба жареная (рыба, масло растительное)	70
2	Картофель запеченный	250
3	Салат (капуста свежая, морковь, масло растительное)	50/5
4	Компот из свежих яблок с сахаром (яблоки свежие, сахар)	200
Перед сном		
1	Кефир 1% жира	200
На весь день		
1	Хлеб пшеничный, хлеб ржаной	350

Примерный однодневный набор блюд для питания мужчин 16-59 лет



Завтрак (для мужчин 16-59 лет)



2 завтрак (для мужчин 16-59 лет)



Обед (для мужчин 16-59 лет)



Полдник (для мужчин 16-59 лет)



Ужин (для мужчин 16-59 лет)



Перед сном



Примерный дневной рацион для женщин 16-54 лет

Приемы пищи, наименование и состав блюд		Вес готовой порции, г
Завтрак		
1	Каша овсяная молочная с маслом сливочным (крупа «Геркулес», молоко, сахар, масло сливочное)	180/5
2	Яичница (яйцо, масло растительное)	1 шт
3	Чай с сахаром (чай, сахар)	200
4	Булочка сдобная	50
2 завтрак		
1	Чай с молоком и сахаром (чай, молоко, сахар)	150/50/5
2	Бутерброд: хлеб/спред/сыр	25/5/8
Обед		
1	Борщ со сметаной (картофель, свекла, морковь, лук, капуста, фасоль, масло растительное, сметана)	350/10
2	Мясо отварное (мясо)	100
3	Рис отварной	140
4	Овощной салат (капуста, морковь, лук репчатый, масло растительное)	50
5	Чай с сахаром (чай, сахар, лимон)	200/5

Примерный дневной рацион для женщин 16-54 лет

Приемы пищи, наименование и состав блюд		Вес готовой порции, г
Полдник		
1	Фрукты свежие	150
2	Творог	50
Ужин		
1	Рыба жареная (рыба, масло растительное)	65
2	Картофель запеченный	200
3	Салат (капуста свежая, морковь, масло растительное)	50/5
4	Компот из свежих яблок с сахаром (яблоки свежие, сахар)	200
Перед сном		
1	Кефир 1% жира	150
На весь день		
1	Хлеб пшеничный, хлеб ржаной	280

Примерный однодневный набор блюд для питания женщин 16-54 лет



Завтрак (для женщин 16-54 лет)



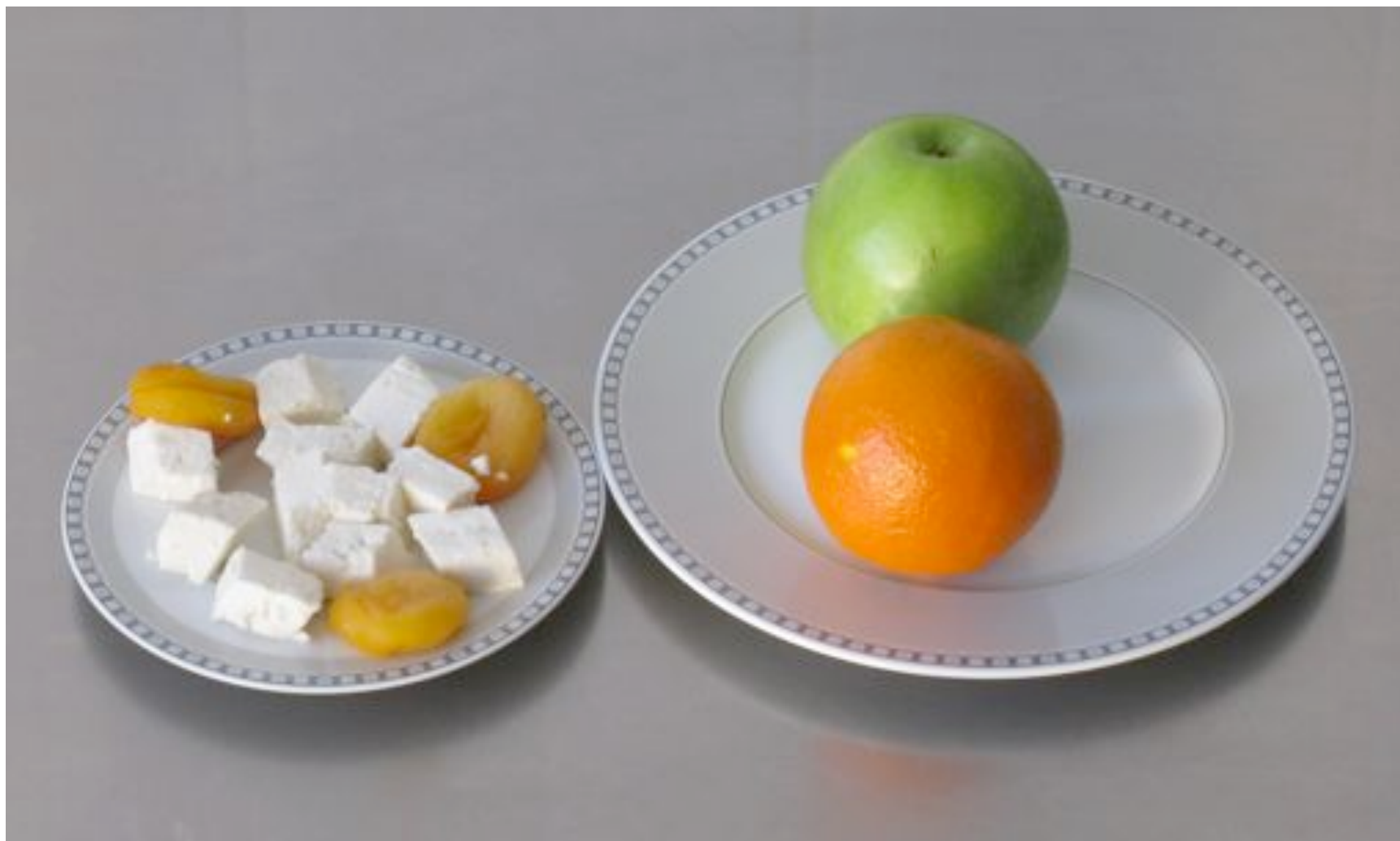
2 завтрак (для женщин 16-54 лет)



Обед (для женщин 16-54 лет)



Полдник (для женщин 16-54 лет)



Ужин (для женщин 16-54 лет)



Перед сном



Примерный дневной рацион для лиц пенсионного возраста

Приемы пищи, наименование и состав блюд		Вес готовой порции, г
Завтрак		
1	Каша овсяная молочная без сахара с маслом сливочным (крупа «Геркулес», молоко, масло сливочное)	170/5
2	Яйцо всмятку (яйцо)	1 шт
3	Чай (чай)	200
4	Печенье	30
2 завтрак		
1	Чай с молоком и сахаром (чай, молоко, сахар)	200/5
2	Бутерброд: хлеб/сыр	25/8
Обед		
1	Суп овощной на курином бульоне (картофель, морковь, лук, капуста, кабачки, фасоль зеленая стручковая, масло растительное)	350
2	Курица отварная (курица)	100
3	Рис отварной	140
4	Салат (свекла отварная, горошек зеленый, растительное масло)	100/5
5	Чай с сахаром (чай, сахар)	200

Примерный дневной рацион для лиц пенсионного возраста

Приемы пищи, наименование и состав блюд		Вес готовой порции, г
Полдник		
1	Яблоко свежее	120
2	Творог	40
Ужин		
1	Рыба жареная (рыба, масло растительное)	70
2	Картофель отварной	200
3	Овощной салат (капуста, яблоки, морковь, масло растительное)	50/5
4	Компот из свежих яблок с сахаром (яблоки свежие, сахар)	200
Перед сном		
1	Кефир 1% жира	150
На весь день		
1	Хлеб пшеничный, хлеб ржаной	260

Завтрак для лиц пенсионного возраста



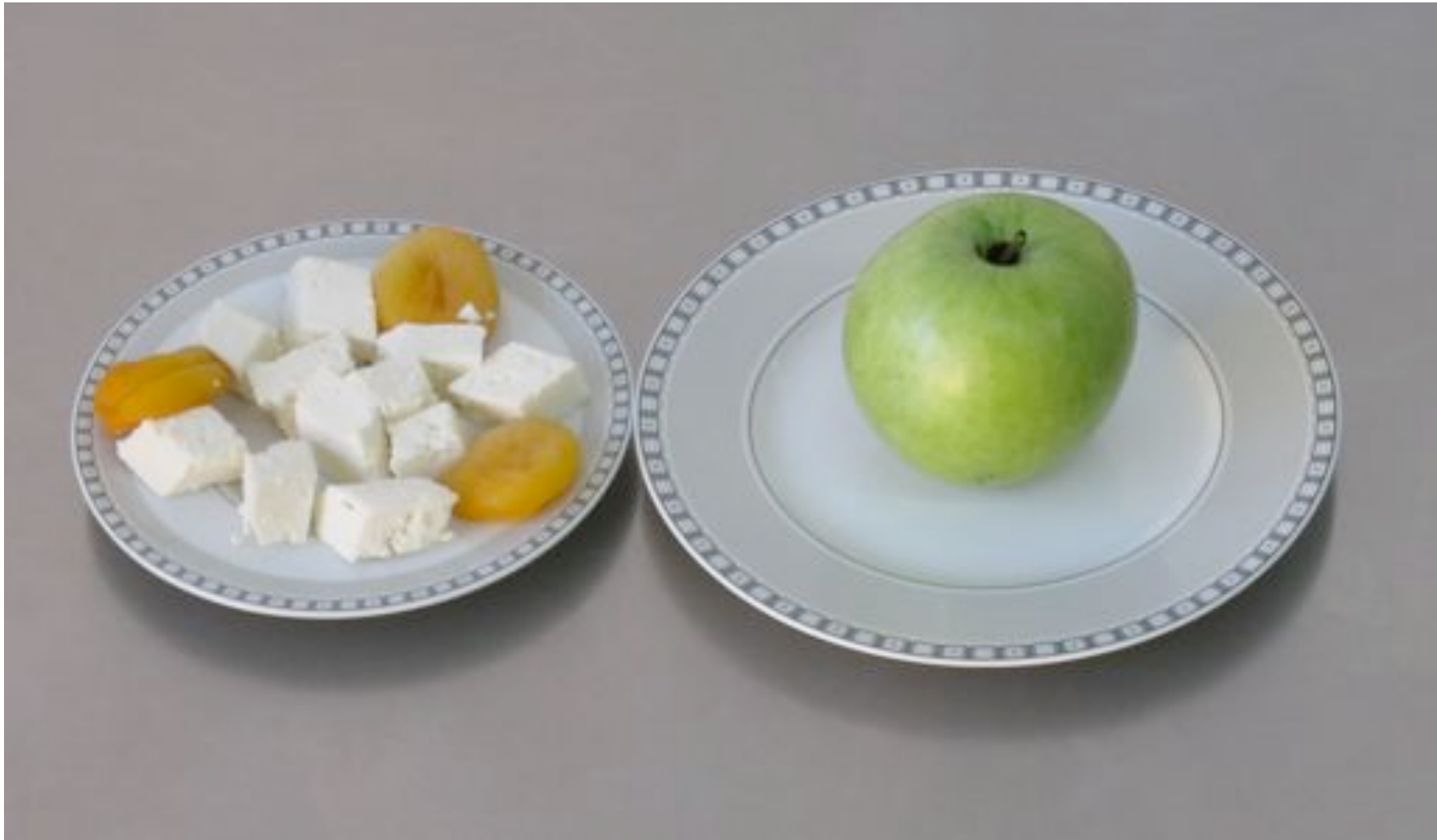
2 завтрак для лиц пенсионного возраста



Обед для лиц пенсионного возраста



Полдник для лиц пенсионного возраста



Ужин для лиц пенсионного возраста



Перед сном

