



Утверждено:
Заведующий МБДОУ Д/С №275 "Миша"
Лопатина Г.А.

20.10.2026г(Вторник)

Рацион: 1,5- 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак 1	Каша "Дружба"	150	4	3	18	117
	Какао с молоком	180	2		23	106
	Бутерброд с сыром	40	4	6	13	120
Итого за Завтрак 1		370	10	9	54	343
Завтрак 2	Кефир	180	5	4	7	85
Итого за Завтрак 2		180	5	4	7	85
Обед	Суп картофельный с бобовыми	160	4	3	10	79
	Картофельное пюре	100	1	3	14	91
	Фрикадельки рыбные	60	6	4	6	87
	Соус томатный	30		1	2	18
	Компот из вишни	180			13	55
	Хлеб пшеничный	25	1		13	60
	Хлеб ржаной	25	1		7	51
Итого за Обед		580	13	11	65	441
Полдник	Печенье Кременкульское	1	2	3	22	125
	Напиток из плодов шиповника	180			21	85
Итого за Полдник		181	2	3	43	210
Ужин	Запеканка из творога	110	15	3	26	192
	Молоко сгущенное	15	1	1	16	48
	Чай с лимоном	180			14	56
	Хлеб пшеничный	30	2		15	72
Итого за Ужин		335	18	4	71	368
Итого за День		1646	48	31	240	1447

Утверждаю
Заведующий МБДОУ

Лопатин

20.10.2026г(Вторник)

Рацион : 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак 1	Каша "Дружба"	200	5	5	24	156
	Какао с молоком	200	3		26	118
	Бутерброд с сыром	55	8	12	12	182
Итого за Завтрак 1		455	16	17	62	456
Завтрак 2	Кефир	200	6	4	8	94
Итого за Завтрак 2		180	5	4	7	85
Обед	Суп картофельный с бобовыми	200	5	3	13	99
	Картофельное пюре	130	2	4	18	119
	Фрикадельки рыбные	80	8	5	9	116
	Соус томатный	30		1	2	18
	Компот из вишни	200			14	61
	Хлеб пшеничный	30	2		15	72
	Хлеб ржаной	25	1		11	51
	Итого за Обед	695	18	13	82	536
Полдник	Печенье Кременкульское	40	3	4	30	167
	Напиток из плодов шиповника	200			23	95
Итого за Полдник		240	3	4	53	262
Ужин	Запеканка из творога	130	17	4	26	192
	Молоко сгущенное	15	1	1	16	48
	Чай с лимоном	200			15	62
	Хлеб пшеничный	30	2		15	72
Итого за Ужин		375	20	5	72	374
Итого за День		1945	62	43	276	1713