

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

03.08.2026г(Понедельник)

Рацион: 1,5-3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак 1	Каша манная молочная жидкая	150	5	3	23	140
	Кофейный напиток с молоком	180	3		18	82
	Бутерброд с маслом	30	1	11	7	135
	Итого за Завтрак 1	360	9	14	48	357
Завтрак 2	Сок фруктовый	180	1		18	83
	Итого за Завтрак 2	180	1	0	18	83
Обед	Суп картофельный со сметаной	160	3	2	12	90
	Крупа пшеничная Булгур	100	4	2	10	108
	Соус молочный	30	1	1	3	25
	Котлеты рубленые из говядины	60	9	7	12	150
	Салат из белокочанной капусты с морковью	40	1	4	4	45
	Компот из свежих фруктов	180			13	55
	Хлеб пшеничный	30	2	0	15	72
	Хлеб ржаной	25	1		11	51
	Итого за Обед	600	20	16	69	545
Полдник	Батон нарезной с повидлом	40	2	1	22	105
	Чай с лимоном	180			14	56
	Итого за Полдник	220	2	1	36	161
Ужин	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4	1	15	88
	Напиток из плодов шиповника	180			21	85
	Хлеб пшеничный	30	2	0	15	72
	Итого за Ужин	360	6	1	51	245
	Итого за День	1720	38	32	222	1391

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

03.08.2026г(Понедельник)

Рацион: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак 1	Каша манная молочная жидкая	200	6	4	31	187
	Кофейный напиток с молоком	200	3		20	109
	Бутерброд с маслом	50	3	19	13	226
Итого за Завтрак 1		450	12	23	64	522
Завтрак 2	Сок фруктовый	200	1		20	92
Итого за Завтрак 2		200	1	0	20	92
Обед	Суп картофельный со сметаной	200	4	2	16	113
	Крупа пшеничная Булгур	130	5	3	12	141
	Котлеты рубленые из говядины	80	13	9	13	201
	Салат из белокочанной капусты с морковью	40	1	4	4	45
	Соус молочный	30	1	1	3	25
	Компот из свежих фруктов	200			14	61
	Хлеб пшеничный	30	2		15	72
	Хлеб ржаной	25	1		11	51
Итого за Обед		710	26	19	77	658
Полдник	Батон нарезной с повидлом	50	3	1	28	131
	Чай с лимоном	200			15	62
Итого за Полдник		250	3	1	43	193
Ужин	Суп молочный с макаронными изделиями	200	6	2	20	117
	Напиток из плодов шиповника	200			23	95
	Хлеб пшеничный	30	2		15	72
Итого за Ужин		430	8	2	58	284
Итого за День		2040	50	45	262	1749