

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

27.10.2026г(Вторник)

Рацион: 1,5-3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак 1	Каша пшеничная молочная жидкая	150	6	3	24	147
	Кофейный напиток с молоком	180	3		18	82
	Бутерброд с маслом	30	1	11	7	135
Итого за Завтрак 1		360	10	14	49	364
Завтрак 2	Снежок	180	5	4	7	85
Итого за Завтрак 2		180	5	4	7	85
Обед	Рассольник "Ленинградский"	160	2	4	10	80
	Макаронные изделия отварные	100	4	4	21	125
	Курица в соусе с томатами	80	17	14	2	201
	Компот из свежемороженных фруктов	180			13	55
	Хлеб пшеничный	25	2		13	60
	Хлеб ржаной	25	2		11	51
Итого за Обед		570	27	22	70	572
Полдник	Пряники	30	2	1	23	110
	Чай с молоком	180	1		14	62
Итого за Полдник		210	3	1	37	172
Ужин	Запеканка из творога	110	15	3	26	192
	Молоко сгущенное	15	1	1	16	48
	Напиток из плодов шиповника	180			21	85
	Хлеб пшеничный	30	3		15	72
Итого за Ужин		335	19	4	78	397
Итого за День		1655	64	45	241	1590

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

27.10.26г(Вторник)

Рацион: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак 1	Каша пшеничная молочная жидкая	200	7	5	32	197
	Кофейный напиток с молоком	200	3		20	109
	Бутерброд с маслом	50	3	19	13	226
Итого за Завтрак 1		450	13	24	65	532
Завтрак 2	Снежок питьевой	200	6	4	8	95
Итого за Завтрак 2		200	6	4	8	95
Обед	Рассольник "Ленинградский"	200	2	5	12	100
	Макаронные изделия отававрные	130	5	5	27	163
	Курица в соусе с томатами	100	16	17	3	234
	Компот из свежемороженых фруктов	200			14	61
	Хлеб пшеничный	30	2		15	72
	Хлеб ржаной	25	2		11	51
Итого за Обед		685	27	27	82	681
Полдник	Пряники	40	2	2	30	146
	Чай с молоком	200	1		16	69
Итого за Полдник		240	3	2	46	215
Ужин	Запеканка из творога	130	17	4	26	192
	Молоко сгущенное	15	1	1	16	48
	Напиток из плодов шиповника	200			23	95
	Хлеб пшеничный	30	3		15	72
Итого за Ужин		375	21	5	80	407
Итого за День		1950	70	62	281	1930