



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

04.08.2026г(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	Яблоки свежие	100			10	44
	Итого за Завтрак 2	100	0	0	10	44
Обед	Суп картофельный с бобовыми	160	4	3	10	79
	Картофельное пюре	100	1	3	14	91
	Рыба, тушеная с овощами	60	9	4	2	80
	Компот из свежемороженых ягод	180			16	67
	Хлеб пшеничный	25	1		13	60
	Хлеб ржаной	25	1		7	51
Итого за Обед		550	16	10	62	428
Полдник	Печенье сахарное	30	2	3	22	125
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	180	1	0	26	109
Итого за Полдник		210	3	3	48	234
Ужин	Запеканка из печени с рисом	140	22	9	25	271
	Соус молочный	30	1	1	3	25
	Зелёный горошек отварной	30	1		1	16
	Компот из плодов или ягод сушеных	180			20	82
	Хлеб пшеничный	30	2		15	72
Итого за Ужин		410	26	10	64	466
Итого за День		1640	55	32	238	1515

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

04.08.2026г(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	Яблоки свежие	100			10	44
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
	Рыба, тушенная с овощами	100	11	5	3	100
	Компот из свежемороженных ягод	200			18	74
	Хлеб пшеничный	30	2		15	72
	Хлеб ржаной	25	1		11	51
Итого за Обед		685	21	12	78	515
Полдник	Печенье сахарное	40	3	4	30	167
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1		29	122
Итого за Полдник		240	4	4	59	289
Ужин	Запеканка из печени с рисом	140	22	9	25	271
	Соус молочный	30	1	1	3	25
	Зелёный горошек отварной	30	1		1	16
	Компот из плодов или ягод сушеных	200			22	91
	Хлеб пшеничный	30	2		15	72
Итого за Ужин		430	26	10	66	475
Итого за День		1990	72	47	272	1820