



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

19.10.2026г(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       | 2                |      | 3        | 26                      |
| Итого за Завтрак 2 |                                              | 200       | 2                | 0    | 3        | 26                      |
| Обед               | Суп картофельный "Паутинка"                  | 200       | 4                | 2    | 16       | 113                     |
|                    | Каша перловая рассыпчатая                    | 130       | 4                | 6    | 27       | 181                     |
|                    | Котлеты рубленные 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       | 25               | 22   | 92       | 698                     |
| Полдник            | Булочка домашняя                             | 60        | 4                | 7    | 37       | 230                     |
|                    | Кисель из концентрата плодового или ягодного | 200       | 1                |      | 29       | 122                     |
| Итого за Полдник   |                                              | 260       | 5                | 7    | 66       | 352                     |
| Ужин               | Суп молочный с гречневой крупой              | 200       | 5                | 2    | 15       | 78                      |
|                    | Напиток из плодов шиповника                  | 200       |                  |      | 23       | 95                      |
|                    | Хлеб пшеничный                               | 30        | 2                |      | 15       | 72                      |
| Итого за Ужин      |                                              | 430       | 7                | 2    | 53       | 245                     |
| Итого за День      |                                              | 2050      | 51               | 54   | 278      | 1843                    |



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

19.10.2026г(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       | 2                |      | 3        | 23                      |
| Итого за Завтрак 2 |                                              | 180       | 2                | 0    | 3        | 23                      |
| Обед               | Суп картофельный "Паутинка"                  | 160       | 3                | 2    | 12       | 90                      |
|                    | Каша перловая рассыпчатая                    | 100       | 3                | 4    | 21       | 139                     |
|                    | 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                      |
| Итого за Обед      |                                              | 600       | 19               | 18   | 80       | 576                     |
| Полдник            | Булочка домашняя                             | 30        | 2                | 4    | 19       | 115                     |
|                    | Кисель из концентрата плодового или ягодного | 180       | 1                | 0    | 26       | 109                     |
| Итого за Полдник   |                                              | 210       | 3                | 4    | 45       | 224                     |
| Ужин               | Суп молочный с гречневой крупой              | 150       | 4                | 1    | 11       | 59                      |
|                    | Напиток из плодов шиповника                  | 180       |                  |      | 21       | 85                      |
|                    | Хлеб пшеничный                               | 30        | 2                | 0    | 15       | 72                      |
| Итого за Ужин      |                                              | 360       | 6                | 1    | 47       | 216                     |
| Итого за День      |                                              | 1710      | 39               | 37   | 223      | 1396                    |