



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

23.10.26г(Пятница)

Рацион:1,5-3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак 1	Каша рисовая молочная жидкая	150	4	3	21	129
	Кофейный напиток с молоком	180	3		18	82
	Бутерброд с маслом	30	1	11	7	135
Итого за Завтрак 1		360	8	14	46	346
Завтрак 2	Компот консервированный(ассорти)	100			11	45
Итого за Завтрак 2		100	0	0	11	45
Обед	Суп крестьянский с крупой	160	1	4	8	73
	Рагу из птицы	160	12	11	14	198
	Компот из свежемороженных фруктов	180			13	55
	Хлеб пшеничный	25	2		13	60
	Хлеб ржаной	25	2		11	51
Итого за Обед		550	17	15	59	437
Полдник	Вафли	30	1	1	23	106
	Молоко кипяченое	180	5	6	9	108
Итого за Полдник		210	6	7	32	214
Ужин	Пудинг творожный запеченый	110	12	3	22	159
	Молоко сгущенное	15	1	1	16	48
	Чай с лимоном	180			14	56
	Хлеб пшеничный	30	2		15	72
Итого за Ужин		335	15	4	67	335
Итого за День		1555	46	40	215	1377

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

23.10.26г(Пятница)
Рацион: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак 1	Каша рисовая молочная жидкая	200	5	4	28	173
	Кофейный напиток с молоком	200	3		20	91
	Бутерброд с маслом	50	3	19	13	226
Итого за Завтрак 1		450	11	23	61	490
Завтрак 2	Компот консервированный (ассорти)	100			15	56
Итого за Завтрак 2		100	0	0	15	56
Обед	Суп крестьянский с крупой	200	2	5	10	91
	Рагу из птицы	200	15	13	17	248
	Компот из свежемороженых фруктов	200			14	61
	Хлеб пшеничный	30	2		15	72
	Хлеб ржаной	25	2		13	60
Итого за Обед		655	21	18	69	532
Полдник	Вафли	40	1	1	31	142
	Молоко кипяченое	200	6	6	10	120
Итого за Полдник		240	7	7	41	262
Ужин	Пудинг творожный запеченый	130	2	3	26	188
	Молоко сгущенное	15	1	1	16	48
	Чай с лимоном	200			15	62
	Хлеб пшеничный	30	2		15	72
Итого за Ужин		375	5	4	72	370
Итого за День		1820	44	52	258	1710