



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

23.07.26г(Четверг)

Рацион: 1,5-3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность
			Белки	Жиры	Углевод ы	
Завтрак 1	Каша пшенная молочная жидкая	150	4	4	23	146
	Кофейный напиток с молоком	180	3		18	92
	Бутерброд с сыром	40	4	6	13	120
Итого за Завтрак 1		370	11	10	54	358
Обед	Суп из овощей "Весенний"	160	1	4	7	70
	Каша гречневая рассыпчатая	100	1	5	26	150
	Курица в соусе с томатами	80	17	14	2	201
	Компот из черной смородины	180			16	67
	Хлеб пшеничный	25	1		13	60
	Хлеб ржаной	25	2		11	51
Итого за Обед		570	22	23	75	599
Полдник	Пряники	30	2	1	23	110
	Напиток кисломолочный "Снежок"	180	5	4	7	85
Итого за Полдник		210	7	5	30	195
Ужин	Омлет натуральный	85	7	11	2	134
	Зелёный горошек отварной	30	1		1	16
	Компот из кураги	180			20	82
	Хлеб пшеничный	30	2		15	72
Итого за Ужин		325	10	11	38	304
Итого за День		1475	50	49	197	1456



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

23.07.26г.(Четверг)

Рацион: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак 1	Каша пшенная молочная жидкая	200	6	5	31	194
	Кофейный напиток с молоком	200	3		20	91
	Бутерброд с сыром	55	8	12	12	182
	Итого за Завтрак 1	455	17	17	63	467
Обед	Суп из овощей "Весенний"	200	2	5	9	88
	Каша гречневая рассыпчатая	130	2	6	33	165
	Курица в соусе с томатами	100	22	17	2	251
	Компот из черной смородины	200			18	74
	Хлеб пшеничный	30	2		15	72
	Хлеб ржаной	30	2		13	61
Итого за Обед		690	30	28	90	711
Полдник	Пряники	40	2	2	30	146
	Напиток кисломолочный "Снежок"	180	5	4	7	85
Итого за Полдник		220	7	6	37	231
Ужин	Омлет натуральный	105	10	13	2	166
	Зелёный горошек отварной	30	1		1	16
	Компот из кураги	200			22	91
	Хлеб пшеничный	30	2		15	72
Итого за Ужин		365	13	13	40	345
Итого за День		1730	67	64	230	1754