

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

22.10.2026г(Четверг)

Рацион: 1,5-3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак 1	Каша из овсяных хлопьев Геркулес молочная жидкая	150	5	4	21	141
	Какао с молоком	180	2		23	106
	Бутерброд с джемом	50	3	4	32	179
Итого за Завтрак 1		380	10	8	76	426
Завтрак 2	Яблоки свежие	100			10	44
Итого за Завтрак 2		100	0	0	10	44
Обед	Суп из овощей "Весенний"	160	1	4	7	70
	Плов с мясом	150	12	10	30	257
	Икра кабачковая	30		1	3	25
	Компот из свежемороженных фруктов	180			13	55
	Хлеб пшеничный	25	1		13	60
	Хлеб ржаной	25	1		11	51
Итого за Обед		570	15	15	77	518
Полдник	Пряники	30	2	1	23	110
	Чай с молоком	180	1		14	62
Итого за Полдник		210	3	1	37	172
Ужин	Макароны с тёртым сыром	130	10	8	29	233
	Компот из плодов или ягод сушеных	180			20	82
	Хлеб пшеничный	30	2		15	72
Итого за Ужин		340	12	8	64	387
Итого за День		1600	40	32	264	1547

Утверждено:
Заведующий МБДОУ Д/С №275 "Миша"

Лопатина Г.А.

22.10.26г(Четверг)

Рацион:3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак 1	Каша из овсяных хлопьев Геркулес молочная жидкая	200	5	4	28	173
	Какао с молоком	200	3		26	118
	Бутерброд с джемом	50	3	19	13	226
Итого за Завтрак 1		450	11	23	67	517
Завтрак 2	Яблоки свежие	100			10	44
Итого за Завтрак 2		100	0	0	10	44
Обед	Суп из овощей "Весенний"	200	2	5	9	88
	Плов с мясом	180	14	12	36	308
	Икра кабачковая	30		1	3	25
	Компот из свежемороженных фруктов	200			14	61
	Хлеб пшеничный	30	2		15	72
	Хлеб ржаной	25	2		13	60
Итого за Обед		665	20	18	90	614
Полдник	Пряники	40	2	2	30	146
	Чай с молоком	200	1		15	69
Итого за Полдник		240	3	2	45	215
Ужин	Макароны с тёртым сыром	150	11	10	34	267
	Компот из плодов или ягод сушеных	200			22	91
	Хлеб пшеничный	30	2		15	72
Итого за Ужин		380	13	10	71	430
Итого за День		1835	47	53	283	1820