



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

21.07.2026г(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                     |
| Обед               | Суп картофельный с бобовыми       | 160       | 4                | 3    | 10       | 79                      |
|                    | Картофельное пюре                 | 100       | 1                | 3    | 14       | 91                      |
|                    | Рыба, тушенная 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            | Пряники                           | 30        | 2                | 1    | 23       | 110                     |
|                    | Ряженка                           | 180       | 5                | 4    | 7        | 85                      |
| Итого за Полдник   |                                   | 210       | 7                | 5    | 30       | 195                     |
| Ужин               | Запеканка из печени с рисом       | 140       | 22               | 9    | 25       | 271                     |
|                    | Соус молочный                     | 30        | 1                | 1    | 3        | 25                      |
|                    | Зелёный горошек отварной          | 25        | 1                |      | 1        | 13                      |
|                    | Компот из плодов или ягод сушеных | 180       |                  |      | 20       | 82                      |
|                    | Хлеб пшеничный                    | 30        | 2                |      | 15       | 72                      |
| Итого за Ужин      |                                   | 405       | 26               | 10   | 64       | 463                     |
| Итого за День      |                                   | 1535      | 59               | 34   | 210      | 1429                    |

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

21.07.2026г(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                     |
|                         | <b>Итого за Завтрак 1</b>         | <b>455</b>  | <b>16</b>        | <b>17</b> | <b>62</b>  | <b>456</b>              |
| Обед                    | Суп картофельный с бобовыми       | 200         | 5                | 3         | 13         | 99                      |
|                         | Картофельное пюре                 | 130         | 2                | 4         | 18         | 119                     |
|                         | Рыба, тушеная с овощами           | 100         | 11               | 5         | 3          | 100                     |
|                         | Компот из свежемороженых ягод     | 200         |                  |           | 18         | 74                      |
|                         | Хлеб пшеничный                    | 30          | 2                |           | 15         | 72                      |
|                         | Хлеб ржаной                       | 25          | 1                |           | 11         | 51                      |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                   | <b>685</b>  | <b>21</b>        | <b>12</b> | <b>78</b>  | <b>515</b>              |
| Полдник                 | Пряники                           | 40          | 2                | 2         | 30         | 146                     |
|                         | Ряженка                           | 180         | 5                | 4         | 7          | 85                      |
| <b>Итого за Полдник</b> |                                   | <b>220</b>  | <b>7</b>         | <b>6</b>  | <b>37</b>  | <b>231</b>              |
| Ужин                    | Запеканка из печени с рисом       | 140         | 22               | 9         | 25         | 271                     |
|                         | Соус молочный                     | 30          | 1                | 1         | 3          | 25                      |
|                         | Зелёный горошек отварной          | 25          |                  |           | 1          | 13                      |
|                         | Компот из плодов или ягод сушеных | 200         |                  |           | 22         | 91                      |
|                         | Хлеб пшеничный                    | 30          | 2                |           | 15         | 72                      |
| <b>Итого за Ужин</b>    |                                   | <b>425</b>  | <b>25</b>        | <b>10</b> | <b>66</b>  | <b>472</b>              |
| <b>Итого за День</b>    |                                   | <b>1965</b> | <b>74</b>        | <b>49</b> | <b>250</b> | <b>1759</b>             |