

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

28.10.2026г(Среда)

Рацион:1,5-3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак 1	Каша ячневая молочная жидкая	150	5	3	20	131
	Чай с молоком	180	1		14	62
	Бутерброд с джемом	45	3	4	29	161
Итого за Завтрак 1		375	9	7	63	354
Обед	Свекольник	160	1	3	7	65
	Жаркое по-домашнему	160	12	13	12	230
	Сельдь с луком	45	3	4	1	51
	Компот из свежемороженных ягод	180			16	67
	Хлеб пшеничный	25	1		13	60
	Хлеб ржаной	25	1		11	51
Итого за Обед		595	18	20	60	524
Полдник	Печенье сахарное	30	2	3	22	125
	Молоко кипяченое	180	5	6	9	108
Итого за Полдник		210	7	9	31	233
Ужин	Омлет натуральный	85	7	11	2	134
	Зеленый горошек консервированный	30	1		1	16
	Компот из смеси сухофруктов	180			1	25
	Хлеб пшеничный	30	2		15	72
Итого за Ужин		325	10	12	43	323
Итого за День		1505	44	48	197	1434

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

28.10.2026г(Среда)

Рацион : 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак 1	Каша ячневая молочная жидкая	200	7	5	26	175
	Чай с молоком	200	1		16	69
	Бутерброд с джемом	45	3	4	29	161
Итого за Завтрак 1		445	11	9	71	405
Обед	Свекольник	200	2	4	9	81
	Жаркое по-домашнему	200	16	17	15	288
	Сельдь с луком	45	3	4	1	51
	Компот из свежемороженных ягод	200			18	74
	Хлеб пшеничный	30	2		15	72
	Хлеб ржаной	25	2		11	51
Итого за Обед		755	29	29	71	680
Полдник	Печенье сахарное	40	3	4	30	167
	Молоко кипяченое	200	6	6	10	120
Итого за Полдник		240	9	10	40	287
Ужин	Омлет натуральный	105	10	13	2	166
	Зеленый горошек консервированный	30				17
	Компот из смеси сухофруктов	200	1		27	112
	Хлеб пшеничный	30	2		15	72
Итого за Ужин		365	13	13	44	367
Итого за День		1805	62	61	226	1739