

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

28.07.2026г(Вторник)

Рацион: 1,5-3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак 1	Каша пшеничная молочная жидкая	150	4	4	23	146
	Кофейный напиток с молоком	180	3		18	82
	Бутерброд с маслом	30	1	11	7	135
Итого за Завтрак 1		360	8	15	48	363
Завтрак 2	Пюре фруктовое	125			15	56
Итого за Завтрак 2		125	0	0	15	56
Обед	Рассольник "Ленинградский"	160	2	4	10	80
	Макаронные изделия отварные	100	4	4	21	125
	Печень по-строгановски	80	12	7	4	131
	Компот из кураги	180			20	82
	Хлеб пшеничный	25	2		13	60
	Хлеб ржаной	25	2		11	51
Итого за Обед		570	22	15	79	529
Полдник	Пряники	30	2	1	23	110
	Напиток из плодов шиповника	180	1		21	85
Итого за Полдник		210	3	1	44	195
Ужин	Винегрет овощной	80	1	7	6	92
	Яйцо отварное	0,5	3	3		32
	Чай с лимоном	180			14	56
	Хлеб пшеничный	25	2		13	60
Итого за Ужин		285,5	6	10	33	240
Итого за День		1550,5	39	41	219	1383



Утверждено:

Заведующий МБДОУ Д/С №275 "Миша"

Доплатина Г.А.

28.07.26г(Вторник)

Рацион: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность
		Всего в блюде	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак 1	Каша пшеничная молочная жидкая	200	7	5	32	197
	Кофейный напиток с молоком	200	3		20	109
	Бутерброд с маслом	50	3	19	13	226
	Итого за Завтрак 1	450	13	24	65	532
Завтрак 2	Пюре фруктовое	125			15	56
	Итого за Завтрак 2	125	0	0	15	56
Обед	Рассольник "Ленинградский"	200	2	5	12	100
	Макаронные изделия отварные	130	5	5	27	163
	Печень по-строгановски	90	14	8	5	147
	Компот из кураги	200			22	91
	Хлеб пшеничный	30	2		15	72
	Хлеб ржаной	25	2		11	51
Итого за Обед		675	25	18	92	624
Полдник	Пряники	40	2	2	30	146
	Напиток из плодов шиповника	200			23	95
	Итого за Полдник	240	2	2	53	241
Ужин	Винегрет овощной	100	1	9	7	115
	Яйцо отварное	0,5	3	3		32
	Чай с лимоном	200			15	62
	Хлеб пшеничный	25	2		13	60
Итого за Ужин		325,5	6	12	35	269
Итого за День		1815,5	46	56	260	1722