

Утверждено:
Заведующий МЕДОУ Д/С №275 "Миша"
Попатина Г.А.

22.07.2026г(Среда)

Рацион: 1,5-3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак 1	Каша кукурузная молочная жидкая	150	6	3	24	147
	Чай с молоком	180	1		14	62
	Бутерброд с маслом	30	1	11	7	135
	Итого за Завтрак 1	360	8	14	45	344
Обед	Свекольник	160	1	3	7	65
	Плов с мясом	150	12	10	30	257
	Салат из свежих помидоров и огурцов	40		1	1	17
	Компот из смеси сухофруктов	180		1	25	101
	Хлеб пшеничный	25	1		13	60
	Хлеб ржаной	25	1		11	51
Итого за Обед		580	15	15	87	551
Полдник	Пирог Кудрявый с повидлом	30	2	2	19	104
	Чай с лимоном	180			14	56
Итого за Полдник		210	2	2	33	160
Ужин	Рагу из овощей	150	3	9	21	175
	Колбаса порциями	50	6	11	1	129
	Напиток из плодов шиповника	180			21	85
	Хлеб пшеничный	30	2		15	72
Итого за Ужин		410	11	20	58	461
Итого за День		1560	36	51	223	1516



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

22.07.26г(Среда)

Рацион:3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак 1	Каша кукурузная молочная жидкая	200	7	5	32	197
	Чай с молоком	200	1		16	69
	Бутерброд с маслом	50	3	19	13	226
	Итого за Завтрак 1	450	11	24	61	492
Обед	Свекольник	200	2	4	9	81
	Плов с мясом	180	14	12	36	308
	Салат из свежих помидоров и огурцов	40		1	1	17
	Компот из смеси сухофруктов	200	1		27	112
	Хлеб пшеничный	30	2		15	72
	Хлеб ржаной	25	2		13	60
	Итого за Обед	675	21	17	101	650
Полдник	Пирог Кудрявый с повидлом	60	5	4	37	207
	Чай с лимоном	200			15	62
	Итого за Полдник	260	5	4	52	269
Ужин	Рагу из овощей	180	3	11	26	210
	Колбаса порциями	50	6	11	1	129
	Напиток из плодов шиповника	200	1		23	95
	Хлеб пшеничный	30	2		15	72
	Итого за Ужин	460	12	22	65	506
Итого за День		1845	49	67	279	1917