

Утверждено:
Заведующий МБДОУ ДС №275 "Миша"
Лопатина Е.А.

24.07.26г(Пятница)

Рацион:1,5-3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак 1	Каша овсяная из Геркулеса молочная жидкая	150	5	4	21	141
	Какао с молоком	180	2		23	106
	Бутерброд с маслом	30	1	11	7	135
	Итого за Завтрак 1	360	8	15	51	382
Завтрак 2	Компот консервированный	100			11	45
	Итого за Завтрак 2	100	0	0	11	45
Обед	Суп крестьянский с крупой	160	1	4	8	73
	Говядина, тушеная с капустой	160	2	10	2	102
	Компот из свежемороженных фруктов	180			13	55
	Хлеб пшеничный	25	2		13	60
	Хлеб ржаной	25	2		11	51
	Итого за Обед	550	7	14	47	341
Полдник	Печенье "Зебра"	30	2	3	22	185
	Чай с лимоном	180			14	56
	Итого за Полдник	210	2	3	36	241
Ужин	Макароны с тёртым сыром	130	10	8	29	233
	Компот из плодов или ягод сушеных	180			20	82
	Хлеб пшеничный	25	2		13	60
	Итого за Ужин	360	12	8	62	375
Итого за День		1580	29	40	207	1384

Заведующий МБДОУ №275 "Миша"

24.07.26г(Пятница)
Рацион: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак 1	Каша овсяная из Геркулеса молочная жидкая	200	5	4	28	173
	Какао с молоком	200	3		26	118
	Бутерброд с маслом	50	3	19	13	226
	Итого за Завтрак 1	450	11	23	67	517
Завтрак 2	Компот консервированный	100			11	45
	Итого за Завтрак 2	100	0	0	11	45
Обед	Суп крестьянский с крупой	200	2	5	10	91
	Говядина, тушенная с капустой	200	3	12	3	228
	Компот из свежемороженых фруктов	200			14	61
	Хлеб пшеничный	30	2		15	72
	Хлеб ржаной	25	2		13	60
	Итого за Обед	655	9	17	55	512
Полдник	Печенье "Зебра"	40	3	4	30	167
	Чай с лимоном	200			15	62
	Итого за Полдник	240	3	4	45	229
Ужин	Макароны с тёртым сыром	150	11	10	34	287
	Компот из плодов или ягод сушеных	200			22	91
	Хлеб пшеничный	30	2		15	72
	Итого за Ужин	380	13	10	71	450
Итого за День		1825	36	54	249	1753