

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

30.07.2026г(Четверг)

Рацион: 1,5-3 лет

Прием пищи	Наименование пищи	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	Яблоки свежие	100			10	44
	Итого за Завтрак 2	100	0	0	10	44
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	160	1	4	5	56
	Рис припущенный	100	2	4	21	127
	Гуляш из говядины	90	14	15	3	197
	Перец свежий сладкий	40	1		2	10
	Компот из смеси сухофруктов	180		1	25	101
	Хлеб пшеничный	25	1		13	60
	Хлеб ржаной	25	2		11	51
	Итого за Обед	620	21	24	80	602
Полдник	Сдоба обыкновенная	30	2	2	18	97
	Чай с лимоном	180			14	56
	Итого за Полдник	210	2	2	32	153
Ужин	Суп картофельный с рыбой	160	6	5	9	107
	Напиток из плодов шиповника	180	1		21	85
	Хлеб пшеничный	30	2	0	15	72
	Итого за Ужин	370	9	5	45	264
	Итого за День	1660	40	46	218	1445

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

30.07.2026г(Четверг)

Рацион: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование пищи	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	Яблоки свежие	100			10	44
Итого за Завтрак 2		100	0	0	10	44
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	200	2	5	6	71
	Рис припущенный	130	3	5	28	165
	Гуляш из говядины	100	16	17	3	234
	Перец свежий сладкий	40	1		2	10
	Компот из смеси сухофруктов	200	1		27	112
	Хлеб пшеничный	30	2		15	72
	Хлеб ржаной	25	2		11	51
Итого за Обед		725	27	27	92	715
Полдник	Сдоба обыкновенная	60	4	3	37	194
	Чай с лимоном	200			15	62
Итого за Полдник		260	4	3	52	256
Ужин	Суп картофельный с рыбой	200	7	7	12	134
	Напиток из плодов шиповника	200			23	95
	Хлеб пшеничный	30	2		15	72
Итого за Ужин		430	9	7	50	301
Итого за День		1965	51	60	271	1833