



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

16.10.2026г(Пятница)

Рацион: 1,5-3 лет

Прием пищи	Наименование пищи	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак 1	Каша гречневая вязкая на молоке	150	4	4	23	143
	Какао с молоком	180	2		23	106
	Бутерброд с маслом	30	1	11	7	135
Итого за Завтрак 1		360	7	15	53	384
Завтрак 2	Бананы свежие	100	2	1	21	96
Итого за Завтрак 2		100	2	1	21	96
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
	Компот из свежемороженных фруктов	180			13	55
	Хлеб пшеничный	25	1		13	60
	Хлеб ржаной	25	2		11	51
Итого за Обед		580	20	23	66	546
Полдник	Сдоба обыкновенная	30	2	2	18	97
	Кефир	180	5	4	7	85
Итого за Полдник		210	7	6	25	182
Ужин	Картофель отварной	100	2	3	16	102
	Сельдь с луком	45	3	4	1	51
	Напиток из плодов шиповника	180			21	85
	Хлеб пшеничный	30	2	0	15	72
Итого за Ужин		355	7	7	53	310
Итого за День		1605	43	52	218	1518

Утверждаю
Заведующий МБДО
Лоп

Рацион: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование пищи	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак 1	Каша гречневая вязкая на молоке	200	5	5	31	191
	Какао с молоком	200	3		26	118
	Бутерброд с маслом	50	3	19	13	226
Итого за Завтрак 1		450	11	24	70	535
Завтрак 2	Бананы свежие	100	2	1	21	96
Итого за Завтрак 2		100	2	1	21	96
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
	Компот из свежемороженных фруктов	200			18	74
	Хлеб пшеничный	30	2		15	72
	Хлеб ржаной	25	2		11	51
Итого за Обед		685	25	27	81	667
Полдник	Сдоба обыкновенная	60	4	3	37	194
	Кефир	200	6	4	8	94
Итого за Полдник		260	10	7	45	288
Ужин	Картофель отварной	150	3	5	25	153
	Сельдь с луком	45	3	4	1	51
	Чай с лимоном	200			15	62
	Хлеб пшеничный	30	2		15	72
Итого за Ужин		425	8	9	56	338
Итого за День		1920	56	68	273	1924