

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

21.10.2026г(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
	Кофейный напиток с молоком	180	3		18	82
	Бутерброд с маслом	30	1	11	7	135
Итого за Завтрак 1		360	10	14	49	364
Завтрак 2	Бананы свежие	100	2	1	21	96
Итого за Завтрак 2		100	2	1	21	96
Обед	Борщ с капустой , картофелем и сметаной	160	1	3	5	47
	Каша гречневая рассыпчатая	100	1	5	26	150
	Курица в соусе с томатами	80	17	14	2	201
	Компот из смеси сухофруктов	180	1		25	101
	Хлеб пшеничный	25	1		13	60
	Хлеб ржаной	25	1		11	51
Итого за Обед		570	22	22	82	610
Полдник	Пирог Кудрявый с повидлом	30	2	2	19	104
	Молоко кипяченое	180	5	6	9	108
Итого за Полдник		210	7	8	28	212
Ужин	Омлет натуральный	85	7	11	2	134
	Зеленый горошек консервированный	30	1		1	16
	Напиток из плодов шиповника	180	1		21	85
	Хлеб пшеничный	30	2		15	72
Итого за Ужин		325	11	11	39	307
Итого за День		1565	52	56	219	1589



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

21.10.26г(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
	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	Бананы свежие	100	2	1	21	96
Итого за Завтрак 2		100	2	1	21	96
Обед	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	200	1	3	6	59
	Каша гречневая рассыпчатая	130	2	6	33	165
	Курица в соусе с томатами	100	16	17	3	234
	Компот из смеси сухофруктов	200	1		27	112
	Хлеб пшеничный	30	2		15	72
	Хлеб ржаной	25	2		13	60
Итого за Обед		685	24	26	97	702
Полдник	Пирог Кудрявый с повидлом	60	5	4	37	207
	Молоко кипяченое	200	6	6	10	120
Итого за Полдник		260	11	10	47	327
Ужин	Омлет натуральный	105	10	13	2	166
	Зеленый горошек консервированный	30	1		1	16
	Напиток из плодов шиповника	200			23	95
	Хлеб пшеничный	30	2		15	72
Итого за Ужин		365	13	13	41	349
Итого за День		1860	63	74	271	2006