



Утверждено:

Заведующий МБДОУ Д/С №275 "Миша"

Лопатина Г.А.

29.07.2026г(Среда)

Рацион:1,5-3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак 1	Каша ячневая молочная жидкая	150	5	3	20	131
	Чай с молоком	180	1		14	62
	Бутерброд с сыром	40	4	6	13	120
	Итого за Завтрак 1	370	10	9	47	313
Обед	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	160	1	3	5	77
	Жаркое по-домашнему	160	12	13	12	230
	Огурец свежий	40		4	2	43
	Компот из свежих фруктов	180			13	55
	Хлеб пшеничный	25	1		13	60
	Хлеб ржаной	25	1		11	51
Итого за Обед		590	15	20	56	516
Полдник	Печенье сахарное	30	2	3	22	125
	Кефир	180	5	4	7	85
Итого за Полдник		210	7	7	29	210
Ужин	Омлет натуральный	85	7	11	2	134
	Фасоль консервированная	30	1		2	12
	Компот из смеси сухофруктов	180		1	25	101
	Хлеб пшеничный	30	2		15	72
Итого за Ужин		325	10	12	44	319
Итого за День		1495	42	48	176	1358

Утверждено:

Заведующий МБДОУ д/с №275 "Миша"

Лопатина Г.А.

29.07.2026г(Среда)

Рацион : 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность
			Белки	Жиры	Углево ды	
Завтрак 1	Каша ячневая молочная жидкая	200	7	5	26	175
	Чай с молоком	200	1		16	69
	Бутерброд с сыром	55	8	12	12	182
Итого за Завтрак 1		455	16	17	54	426
Обед	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	200	1	3	6	89
	Жаркое по-домашнему	200	16	17	15	288
	Огурец свежий	40		4	2	43
	Компот из свежих фруктов	200			14	61
	Хлеб пшеничный	30	2		15	72
	Хлеб ржаной	25	2		11	51
Итого за Обед		750	25	28	65	667
Полдник	Печенье сахарное	40	3	4	30	167
	Кефир	200	6	4	8	94
Итого за Полдник		240	9	8	38	261
Ужин	Омлет натуральный	105	10	13	2	166
	Фасоль консервированная	30	1		2	12
	Компот из смеси сухофруктов	200	1		27	112
	Хлеб пшеничный	30	2		15	72
Итого за Ужин		365	14	13	46	362
Итого за День		1810	64	66	203	1716