



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

31.07.26г(Пятница)

Рацион:1,5-3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак 1	Каша гречневая вязкая на молоке	150	4	4	23	143
	Кофейный напиток с молоком	180	3		18	82
	Бутерброд с джемом	45	3	4	29	161
Итого за Завтрак 1		375	10	8	70	386
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	160	4	1	15	88
	Картофельное пюре с морковью	100	2	5	9	82
	Суфле из кур	60	12	12	3	164
	Компот из плодов или ягод сушеных	180			20	82
	Хлеб пшеничный	25	1		13	60
	Хлеб ржаной	25	2		11	51
	Хлеб ржаной					
Итого за Обед		550	21	18	71	527
Полдник	Вафли	30	1		23	106
	Напиток из плодов шиповника	180	1		21	85
Итого за Полдник		210	2	1	44	191
Ужин	Пудинг творожный запеченый	110	12	3	22	159
	Соус молочный сладкий	30	1	1	4	30
	Чай с лимоном	180			14	56
	Хлеб пшеничный	30	2		15	72
Итого за Ужин		350	15	4	55	317
Итого за День		1485	48	31	240	1421



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

31.07.26г(Пятница)

Рацион:3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак 1	Каша гречневая вязкая на молоке	200	5	5	31	191
	Кофейный напиток с молоком	200	3		20	109
	Бутерброд с джемом	45	3	4	29	161
	Итого за Завтрак 1	445	11	9	80	461
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	6	2	20	117
	Картофельное пюре с морковью	130	2	6	11	107
	Суфле из кур	80	16	16	3	218
	Компот из плодов или ягод сушеных	200			22	91
	Хлеб пшеничный	30	2		15	72
	Хлеб ржаной	25	2		11	51
	Хлеб ржаной					
Итого за Обед		665	28	24	82	656
Полдник	Вафли	40	1	1	31	142
	Напиток из плодов шиповника	200	1		23	95
Итого за Полдник		240	2	1	54	237
Ужин	Пудинг творожный запеченый	130	2	3	26	188
	Соус молочный сладкий	30	1	1	4	30
	Чай с лимоном	200			15	62
	Хлеб пшеничный	30	2		15	72
Итого за Ужин		390	5	4	60	352
Итого за День		1740	46	38	276	1706