

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

02.09.2026г(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
Завтрак 2	Снежок питьевой	180	5	4	7	85
	Итого за Завтрак 2	180	5	4	7	85
Обед	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	160	1	3	5	77
	Жаркое по-домашнему	160	12	13	12	230
	Салат из свежих помидоров и огурцов	40		2	2	22
	Компот из свежих фруктов	180			13	55
	Хлеб пшеничный	25	1		13	60
	Хлеб ржаной	25	1		11	51
Итого за Обед		590	15	18	56	495
Полдник	Батон нарезной с повидлом	40	2	1	22	105
	Напиток из плодов шиповника	180	1		21	85
	Итого за Полдник	220	3	1	43	190
Ужин	Суп молочный с гречневой крупой	150	4	1	11	59
	Компот из смеси сухофруктов	180		1	25	101
	Хлеб пшеничный	30	2		15	72
	Итого за Ужин	360	6	2	51	232
Итого за День		1720	39	34	204	1315



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

02.09.2026г(Среда)

Рацион : 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
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
Завтрак 2	Снежок питьевой	180	5	4	7	85
Итого за Завтрак 2		180	5	4	7	85
Обед	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	200	1	3	6	89
	Жаркое по-домашнему	200	16	17	15	288
	Салат из свежих помидоров и огурцов	40		2	2	22
	Компот из свежих фруктов	200			18	74
	Хлеб пшеничный	30	2		15	72
	Хлеб ржаной	25	2		11	51
Итого за Обед		695	21	22	67	596
Полдник	Батон нарезной с повидлом	50	3	1	28	151
	Напиток из плодов шиповника	200	1		23	95
Итого за Полдник		250	4	1	51	246
Ужин	Суп молочный с гречневой крупой	200	5	2	15	78
	Компот из смеси сухофруктов	200	1		27	112
	Хлеб пшеничный	30	2		15	72
Итого за Ужин		430	8	2	57	262
Итого за День		2010	54	46	236	1615