

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

08.09.2026г(Вторник)

Рацион: 1,5- 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак 1	Каша "Дружба"	150	4	3	18	117
	Какао с молоком	180	2		23	106
	Бутерброд с сыром	40	4	6	13	120
Итого за Завтрак 1		370	10	9	54	343
Завтрак 2	Кефир	200	6	5	8	94
Итого за Завтрак 2		200	6	5	8	94
Обед	Суп картофельный с бобовыми	160	4	3	10	79
	Картофельное пюре	100	1	3	14	91
	Печень по-строгановски	80	12	7	4	131
	Компот из свежемороженных ягод	180			16	67
	Хлеб пшеничный	25	1		13	60
	Хлеб ржаной	25	1		7	51
Итого за Обед		570	19	13	64	479
Полдник	Печенье сахарное	30	2	3	22	125
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	180	1	0	26	109
Итого за Полдник		210	3	3	48	234
Ужин	Запеканка из творога	110	15	3	26	192
	Молоко сгущеное	15	1	1	16	48
	Чай с лимоном	180			14	56
	Хлеб пшеничный	30	2		15	72
Итого за Ужин		335	18	4	71	368
Итого за День		1685	56	34	245	1518

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

08.09.2026г(Вторник)

Рацион : 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак 1	Каша "Дружба"	200	5	5	24	156
	Какао с молоком	200	3		26	118
	Бутерброд с сыром	55	8	12	12	182
Итого за Завтрак 1		455	16	17	62	456
Завтрак 2	Кефир	200	6	5	8	94
Итого за Завтрак 2		180	5	4	7	85
Обед	Суп картофельный с бобовыми	200	5	3	13	99
	Картофельное пюре	130	2	4	18	119
	Печень по-строгановски	90	14	8	5	147
	Компот из свежемороженых ягод	200			18	74
	Хлеб пшеничный	30	2		15	72
	Хлеб ржаной	25	1		11	51
Итого за Обед		675	24	15	80	562
Полдник	Печенье сахарное	40	3	4	30	167
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1		29	122
Итого за Полдник		240	4	4	59	289
Ужин	Запеканка из творога	130	17	4	26	192
	Молоко сгущенное	15	1	1	16	48
	Чай с лимоном	200			15	62
	Хлеб пшеничный	30	2		15	72
Итого за Ужин		375	20	5	72	374
Итого за День		1925	69	45	280	1766