

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

09.09.2026г(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                     |
|                    | Чай с молоком                       | 180       | 1                |      | 14       | 62                      |
|                    | Бутерброд с маслом                  | 30        | 1                | 11   | 7        | 135                     |
| Итого за Завтрак 1 |                                     | 360       | 8                | 14   | 45       | 344                     |
| Завтрак 2          | Сок фруктовый                       | 180       | 2                |      | 3        | 23                      |
|                    | Итого за Завтрак 2                  | 180       | 2                | 0    | 3        | 23                      |
| Обед               | Свекольник                          | 160       | 1                | 3    | 7        | 65                      |
|                    | Плов с мясом                        | 150       | 12               | 10   | 30       | 257                     |
|                    | Салат из свежих помидоров и огурцов | 50        |                  | 2    | 2        | 21                      |
|                    | Компот из свежемороженных фруктов   | 180       |                  |      | 13       | 55                      |
|                    | Хлеб пшеничный                      | 25        | 1                |      | 13       | 60                      |
|                    | Хлеб ржаной                         | 25        | 1                |      | 11       | 51                      |
| Итого за Обед      |                                     | 590       | 15               | 15   | 76       | 509                     |
| Полдник            | Пирог Кудрявый с повидлом           | 30        | 2                | 2    | 19       | 104                     |
|                    | Напиток из плодов шиповника         | 180       | 1                |      | 21       | 85                      |
| Итого за Полдник   |                                     | 210       | 3                | 2    | 40       | 189                     |
| Ужин               | Рагу из овощей                      | 150       | 3                | 9    | 21       | 175                     |
|                    | Колбаса порциями                    | 50        | 6                | 11   | 1        | 129                     |
|                    | Компот из смеси сухофруктов         | 180       |                  | 1    | 25       | 101                     |
|                    | Хлеб пшеничный                      | 30        | 2                |      | 15       | 72                      |
| Итого за Ужин      |                                     | 410       | 11               | 21   | 62       | 477                     |
| Итого за День      |                                     | 1750      | 39               | 52   | 226      | 1542                    |

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

09.09.26г(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                     |
|                           | Чай с молоком                       | 200         | 1                |           | 16         | 69                      |
|                           | Бутерброд с маслом                  | 50          | 3                | 19        | 13         | 226                     |
| <b>Итого за Завтрак 1</b> |                                     | <b>450</b>  | <b>11</b>        | <b>24</b> | <b>61</b>  | <b>492</b>              |
| Завтрак 2                 | Сок фруктовый                       | 200         | 2                |           | 3          | 26                      |
| <b>Итого за Завтрак 2</b> |                                     | <b>200</b>  | <b>2</b>         | <b>0</b>  | <b>3</b>   | <b>26</b>               |
| Обед                      | Свекольник                          | 200         | 2                | 4         | 9          | 81                      |
|                           | Плов с мясом                        | 180         | 14               | 12        | 36         | 308                     |
|                           | Салат из свежих помидоров и огурцов | 50          |                  | 2         | 2          | 21                      |
|                           | Компот из свежемороженых фруктов    | 200         |                  |           | 14         | 61                      |
|                           | Хлеб пшеничный                      | 30          | 2                |           | 15         | 72                      |
|                           | Хлеб ржаной                         | 25          | 2                |           | 13         | 60                      |
| <b>Итого за Обед</b>      |                                     | <b>685</b>  | <b>20</b>        | <b>18</b> | <b>89</b>  | <b>603</b>              |
| Полдник                   | Пирог Кудрявый с повидлом           | 60          | 5                | 4         | 37         | 207                     |
|                           | Напиток из плодов шиповника         | 200         | 1                |           | 23         | 95                      |
| <b>Итого за Полдник</b>   |                                     | <b>260</b>  | <b>6</b>         | <b>4</b>  | <b>60</b>  | <b>302</b>              |
| Ужин                      | Рагу из овощей                      | 180         | 3                | 11        | 26         | 210                     |
|                           | Колбаса порциями                    | 50          | 6                | 11        | 1          | 129                     |
|                           | Компот из смеси сухофруктов         | 200         | 1                |           | 27         | 112                     |
|                           | Хлеб пшеничный                      | 30          | 2                |           | 15         | 72                      |
| <b>Итого за Ужин</b>      |                                     | <b>460</b>  | <b>12</b>        | <b>22</b> | <b>69</b>  | <b>523</b>              |
| <b>Итого за День</b>      |                                     | <b>2055</b> | <b>51</b>        | <b>68</b> | <b>282</b> | <b>1946</b>             |