

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

15.09.2026г(Вторник)

Рацион: 1,5-3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак 1	Каша пшеничная молочная жидкая	150	6	3	24	147
	Кофейный напиток с молоком	180	3		18	82
	Бутерброд с маслом	30	1	11	7	135
Итого за Завтрак 1		360	10	14	49	364
Завтрак 2	Варенец	180	5	4	7	85
Итого за Завтрак 2		180	5	4	7	85
Обед	Рассольник "Ленинградский"	160	2	4	10	80
	Макаронные изделия отварные	100	4	4	21	125
	Запеканка из печени	60	6	5	8	136
	Соус молочный	30	1	2	3	25
	Компот из свежемороженных ягод	180			16	67
	Хлеб пшеничный	25	2		13	60
	Хлеб ржаной	25	2		11	51
Итого за Обед		580	17	15	82	544
Полдник	Вафли	30	1	1	23	106
	Чай с лимоном	180			14	56
Итого за Полдник		210	1	1	37	162
Ужин	Винегрет овощной	80	1	7	6	92
	Яйцо отварное	1	5	5		63
	Компот из смеси сухофруктов	180	1		25	101
	Хлеб пшеничный	30	3		15	72
Итого за Ужин		291	10	12	46	328
Итого за День		1621	43	46	221	1483

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

15.09.26г(Вторник)

Рацион: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак 1	Каша пшеничная молочная жидкая	200	7	5	32	197
	Кофейный напиток с молоком	200	3		20	109
	Бутерброд с маслом	50	3	19	13	226
Итого за Завтрак 1		450	13	24	65	532
Завтрак 2	Варенец	200	6	4	8	94
Итого за Завтрак 2		200	6	4	8	94
Обед	Рассольник "Ленинградский"	200	2	5	12	100
	Макаронные изделия отаварные	130	5	5	27	163
	Запеканка из печени	75	8	9	13	170
	Соус молочный	30	1	2	3	25
	Компот из свежемороженых ягод	200			18	74
	Хлеб пшеничный	30	2		15	72
	Хлеб ржаной	25	2		11	51
Итого за Обед		690	20	21	99	655
Полдник	Вафли	40	1	1	31	142
	Чай с лимоном	200			15	62
Итого за Полдник		240	1	1	46	204
Ужин	Винегрет овощной	100	1	9	7	115
	Яйцо отварное	1	5	5		63
	Компот из смеси сухофруктов	200	1		27	112
	Хлеб пшеничный	30	3		15	72
Итого за Ужин		331	10	14	49	362
Итого за День		1911	50	64	267	1847