

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

03.09.2026г(Четверг)

Рацион: 1,5-3 лет

Прием пищи	Наименование пищи	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак 1	Каша овсяная из Геркулеса молочная жидкая	150	5	4	21	141
	Какао с молоком	180	2		23	106
	Бутерброд с маслом	30	1	11	7	135
	Итого за Завтрак 1	360	8	15	51	382
Завтрак 2	Ряженка	150	4	3	6	71
	Итого за Завтрак 2	150	4	3	6	71
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	160	1	4	5	56
	Рис припущенный	100	2	4	21	127
	Гуляш из говядины	90	14	15	3	197
	Компот из смеси сухофруктов	180		1	25	101
	Хлеб пшеничный	25	1		13	60
	Хлеб ржаной	25	2		11	51
Итого за Обед		580	20	24	78	592
Полдник	Пряники	30	2	1	23	110
	Чай с лимоном	180			14	56
Итого за Полдник		210	2	1	37	166
Ужин	Суп картофельный с рыбой	160	6	5	9	107
	Напиток из плодов шиповника	180	1		21	85
	Хлеб пшеничный	30	2	0	15	72
Итого за Ужин		370	9	5	45	264
Итого за День		1670	43	48	217	1475

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

03.09.2026г(Четверг)

Рацион: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование пищи	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак 1	Каша овсяная из Геркулеса молочная жидкая	200	5	4	28	173
	Какао с молоком	200	3		26	118
	Бутерброд с маслом	50	3	19	13	226
Итого за Завтрак 1		450	11	23	67	517
Завтрак 2	Ряженка	150	4	3	6	71
Итого за Завтрак 2		150	4	3	6	71
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	200	2	5	6	71
	Рис припущенный	130	3	5	28	165
	Гуляш из говядины	100	16	17	3	234
	Компот из смеси сухофруктов	200	1		27	112
	Хлеб пшеничный	30	2		15	72
	Хлеб ржаной	25	2		11	51
Итого за Обед		685	26	27	90	705
Полдник	Пряники	40	2	2	30	146
	Чай с лимоном	200			15	62
Итого за Полдник		240	2	2	45	208
Ужин	Суп картофельный с рыбой	200	7	7	12	134
	Напиток из плодов шиповника	200			23	95
	Хлеб пшеничный	30	2		15	72
Итого за Ужин		430	9	7	50	301
Итого за День		1955	52	62	258	1802