

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

14.09.2026г(Понедельник)

Рацион:1,5-3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак 1	Каша манная молочная жидкая	150	5	3	24	143
	Какао с молоком	180	2		23	106
	Бутерброд с сыром	40	4	6	13	120
Итого за Завтрак 1		370	11	9	60	369
Завтрак 2	Сок фруктовый	180	2		3	23
Итого за Завтрак 2		180	2	0	3	23
Обед	Суп картофельный с гречневой крупой	160	1	4	8	73
	Пюре из гороха с маслом	100	11	4	25	164
	Биточки мясные	60	9	7	12	150
	Компот из плодов или ягод сушеных	180			20	82
	Хлеб пшеничный	30	2		15	72
	Хлеб ржаной	25	1		7	51
Итого за Обед		555	24	15	87	592
Полдник	Булочка ванильная	30	2	2	17	97
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	180	1	0	26	109
Итого за Полдник		210	3	2	43	206
Ужин	Каша пшенная молочная жидкая	150	4	4	23	146
	Напиток из плодов шиповника	180			21	85
	Хлеб пшеничный	30	2		15	72
Итого за Ужин		360	6	4	59	303
Итого за День		1675	46	30	252	1493

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

14.09.2026г(Понедельник)

Рацион: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак 1	Каша манная молочная жидкая	200	6	4	31	187
	Какао с молоком	200	3		26	118
	Бутерброд с сыром	55	8	12	12	182
Итого за Завтрак 1		455	17	16	69	487
Завтрак 2	Сок фруктовый	200	2		3	26
Итого за Завтрак 2		200	2	0	3	26
Обед	Суп картофельный с гречневой крупой	200	2	5	10	91
	Пюре из гороха с маслом	130	14	3	32	214
	Биточки мясные	80	12	10	16	201
	Компот из плодов или ягод сушеных	200			22	91
	Хлеб пшеничный	30	2		15	72
	Хлеб ржаной	25	1		7	51
Итого за Обед		665	31	18	102	720
Полдник	Булочка ванильная	60	4	5	34	193
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1		29	122
Итого за Полдник		260	5	5	63	315
Ужин	Каша пшенная молочная жидкая	200	6	5	31	194
	Напиток из плодов шиповника	200			23	95
	Хлеб пшеничный	30	2		15	72
Итого за Ужин		430	8	5	69	361
Итого за День		2010	63	44	306	1909