

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

10.09.26г(Четверг)

Рацион: 1,5-3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак 1	Каша из овсяных хлопьев Геркулес молочная жидкая	150	5	4	21	141
	Кофейный напиток с молоком	180	3		18	92
	Бутерброд с сыром	40	4	6	13	120
Итого за Завтрак 1		370	12	10	52	353
Завтрак 2	Пюре фруктовое	1			15	56
Итого за Завтрак 2		1	0	0	15	56
Обед	Суп из овощей "Весенний"	160	1	4	7	70
	Каша гречневая рассыпчатая	100	1	5	26	150
	курица в соусе с томатами	80	17	14	2	201
	Компот из свежемороженных ягод	180			16	67
	Хлеб пшеничный	25	1		13	60
	Хлеб ржаной	25	2		11	51
Итого за Обед		570	22	23	75	599
Полдник	Пряники	30	2	1	23	110
	Кефир	180	4	3	6	71
Итого за Полдник		210	6	4	29	181
Ужин	Омлет натуральный	85	7	11	2	134
	Зеленый горошек консервированный	30	1		1	16
	Чай с лимоном	180			14	56
	Хлеб пшеничный	30	2		15	72
Итого за Ужин		325	10	11	32	278
Итого за День		1476	50	48	203	1467

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

10.09.26г.(Четверг)

Рацион: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак 1	Каша из овсяных хлопьев Геркулес молочная жидкая	200	5	4	28	173
	Кофейный напиток с молоком	200	3		20	91
	Бутерброд с сыром	55	8	12	12	182
Итого за Завтрак 1		455	16	16	60	446
Завтрак 2	Пюре фруктовое	125			15	56
Итого за Завтрак 2		125	0	0	15	56
Обед	Суп из овощей "Весенний"	200	2	5	9	88
	Каша гречневая рассыпчатая	130	2	6	33	165
	Курица в соусе с томатами	100	16	17	3	234
	Компот из свежемороженных ягод	200			14	61
	Хлеб пшеничный	30	2		18	74
	Хлеб ржаной	30	2		13	61
Итого за Обед		690	24	28	90	683
Полдник	Пряники	40	2	2	30	146
	Кефир	200	5	4	7	85
Итого за Полдник		240	7	6	37	231
Ужин	Омлет натуральный	105	10	13	2	166
	Зеленый горошек консервированный	30	1		1	16
	Чай с лимоном	200			15	62
	Хлеб пшеничный	30	2		15	72
Итого за Ужин		365	13	13	33	316
Итого за День		1875	60	63	235	1732