

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

11.09.26г(Пятница)

Рацион:1,5-3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак 1	Каша рисовая молочная жидкая	150	4	3	21	129
	Какао с молоком	180	2		23	106
	Бутерброд с маслом	30	1	11	7	135
Итого за Завтрак 1		360	7	14	51	370
Завтрак 2	Сок фруктовый	180	2		3	23
Итого за Завтрак 2		180	2	0	3	23
Обед	Суп крестьянский с крупой	160	1	4	8	73
	Говядина, тушеная с капустой	160	2	10	2	102
	Компот из свежемороженных фруктов	180			13	55
	Хлеб пшеничный	25	2		13	60
	Хлеб ржаной	25	2		11	51
Итого за Обед		550	7	14	47	341
Полдник	Печенье сахарное	30	2	3	22	185
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	180	1	0	26	109
Итого за Полдник		210	3	3	48	294
Ужин	Макароны с тёртым сыром	130	10	8	29	233
	Чай с сахаром	180			14	56
	Хлеб пшеничный	25	2		13	60
Итого за Ужин		360	12	8	56	349
Итого за День		1660	31	39	205	1377

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

11.09.26г(Пятница)
Рацион: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак 1	Каша рисовая 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	Сок фруктовый	200	2		3	26
Итого за Завтрак 2		200	2	0	3	26
Обед	Суп крестьянский с крупой	200	2	5	10	91
	Говядина, тушенная с капустой	200	3	12	3	228
	Компот из свежемороженных фруктов	200			14	61
	Хлеб пшеничный	30	2		15	72
	Хлеб ржаной	25	2		13	60
Итого за Обед		655	9	17	55	512
Полдник	Печенье	40	3	4	30	167
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1		29	122
Итого за Полдник		240	4	4	59	289
Ужин	Макароны с тёртым сыром	150	11	10	34	287
	Чай с сахаром	200			15	62
	Хлеб пшеничный	30	2		15	72
Итого за Ужин		380	13	10	64	421
Итого за День		1925	39	54	248	1765