

Утверждено:
Заведующий МБДОУ д/с №275 "Миша"
Лопатина Г.А.

01.09.2026г(Вторник)

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 маслом	30	1	11	7	135
Итого за Завтрак 1		360	8	14	54	384
Завтрак 2	Сок фруктовый	180	2		3	23
Итого за Завтрак 2		180	2	0	3	23
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 плодов или ягод сушеных	180			20	82
	Хлеб пшеничный	25	2		13	60
	Хлеб ржаной	25	2		11	51
Итого за Обед		580	17	15	86	559
Полдник	Вафли	30	1	1	23	106
	Чай с лимоном	180			14	56
Итого за Полдник		210	1	1	37	162
Ужин	Омлет натуральный	85	7	11	2	134
	Кукуруза консервированная	30	2		3	15
	Напиток из плодов шиповника	180	1		21	85
	Хлеб пшеничный	30	3		15	72
Итого за Ужин		325	13	11	41	306
Итого за День		1655	41	41	221	1434

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

01.09.26г(Вторник)

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 маслом	50	3	19	13	226
Итого за Завтрак 1		450	12	23	70	531
Завтрак 2	Сок фруктовый	180	2		3	23
Итого за Завтрак 2		180	2	0	3	23
Обед	Рассольник "Ленинградский"	200	2	5	12	100
	Макаронные изделия отварные	130	5	5	27	163
	Запеканка из печени	75	8	9	13	170
	Соус молочный	30	1	2	3	25
	Компот из плодов или ягод сушеных	200			22	91
	Хлеб пшеничный	30	2		15	72
	Хлеб ржаной	25	2		11	51
Итого за Обед		690	20	21	103	672
Полдник	Вафли	40	1	1	31	142
	Напиток из плодов шиповника	200			23	95
Итого за Полдник		240	1	1	54	237
Ужин	Омлет натуральный	105	10	13	2	166
	Кукуруза консервированная	30	2		3	15
	Чай с лимоном	200			15	62
	Хлеб пшеничный	30	3		15	72
Итого за Ужин		365	15	13	35	315
Итого за День		1925	50	58	265	1778