



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

29.10.26г(Четверг)

Рацион:1,5-3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак 1	Каша пшенная молочная жидкая	150	4	4	23	146
	Кофейный напиток с молоком	180	3		18	82
	Бутерброд с сыром	40	4	6	13	120
Итого за Завтрак 1		370	11	10	54	348
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	160	2	2	5	46
	Свекла тушеная	100	2	5	9	89
	Суфле из кур	60	12	12	3	164
	Компот из свежемороженных фруктов	180			13	55
	Хлеб пшеничный	25	1		13	60
	Хлеб ржаной	25	2		11	51
Итого за Обед		550	19	19	54	465
Полдник	Батон нарезной с повидлом	40	2	1	22	105
	Чай с молоком	180	1		14	62
Итого за Полдник		220	3	1	36	167
Ужин	Пудинг творожный запеченый	110	12	3	22	159
	Молоко сгущеное	15	1	1	16	48
	Напиток из плодов шиповника	180			21	85
	Хлеб пшеничный	30	2		15	72
Итого за Ужин		335	15	4	74	364
Итого за День		1475	48	34	218	1344

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

29.10.26г(Четверг)

Рацион:3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак 1	Каша пшенная молочная жидкая	200	5	4	28	173
	Кофейный напиток с молоком	200	3		20	109
	Бутерброд с сыром	55	8	12	12	182
Итого за Завтрак 1		455	16	16	60	464
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2	3	6	58
	Свекла тушеная	130	2	6	12	115
	Суфле из кур	80	16	16	3	218
	Компот из свежемороженных фруктов	200			14	61
	Хлеб пшеничный	30	2		15	72
	Хлеб ржаной	25	2		11	51
Итого за Обед		665	24	25	61	575
Полдник	Батон нарезной с повидлом	50	3	1	28	191
	Чай с молоком	200	1		16	69
Итого за Полдник		250	4	1	44	260
Ужин	Пудинг творожный запеченый	13	2	3	26	188
	Молоко сгущенное	15	1	1	16	48
	Напиток из плодов шиповника	200	1		23	95
	Хлеб пшеничный	30	2		15	72
Итого за Ужин		258	6	4	80	403
Итого за День		1628	50	46	245	1702