

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

18.09.26г(Пятница)

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
Завтрак 2	Сок фруктовый	180	1		18	83
Итого за Завтрак 2		180	1	0	18	83
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	160	2	2	5	86
	Говядина , тушенная с капустой	160	2	9	2	102
	Компот из смеси сухофруктов	180	1		25	101
	Хлеб пшеничный	25	1		13	60
	Хлеб ржаной	25	2		11	51
Итого за Обед		550	8	11	56	400
Полдник	Печенье сахарное	30	2	3	22	125
	Молоко кипяченое	180	5	6	9	108
Итого за Полдник		210	7	9	31	233
Ужин	Пудинг творожный запеченый	110	12	3	22	159
	Молоко сгущенное	15	1	1	16	48
	Чай с лимоном	180			14	56
	Хлеб пшеничный	30	2		15	72
Итого за Ужин		335	15	4	67	335
Итого за День		1645	42	34	226	1399

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

18.09.26г(Пятница)

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	5	31	191
	Кофейный напиток с молоком	200	3		20	109
	Бутерброд с сыром	55	8	12	12	182
Итого за Завтрак 1		455	16	17	63	482
Завтрак 2	Сок фруктовый	200	2	3	6	92
Итого за Завтрак 2		200	2	3	6	92
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2	3	6	58
	Говядина, тушенная с капустой	200	3	12	3	128
	Компот из смеси сухофруктов	200	1		27	112
	Хлеб пшеничный	30	2		15	72
	Хлеб ржаной	25	2		11	51
Итого за Обед		655	10	15	62	421
Полдник	Печенье сахарное	40	3	4	30	167
	Молоко кипяченое	200	6	6	10	120
Итого за Полдник		240	9	10	40	287
Ужин	Пудинг творожный запеченый	130	2	3	26	188
	Молоко сгущенное	15	1	1	16	48
	Чай с лимоном	200			15	62
	Хлеб пшеничный	30	2		15	72
Итого за Ужин		375	5	4	72	370
Итого за День		1925	42	49	243	1652