

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

17.09.2026г(Четверг)

Рацион: 1,5-3 лет

Прием пищи	Наименование пищи	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак 1	Каша гречневая вязкая на молоке	150	5	4	21	141
	Какао с молоком	180	2		23	106
	Бутерброд с маслом	30	1	11	7	135
Итого за Завтрак 1		360	8	15	51	382
Завтрак 2	Снежок питьевой	180	5	4	7	85
Итого за Завтрак 2		180	5	4	7	85
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	160	1	4	5	56
	Рис припущенный	100	2	4	21	127
	Гуляш из говядины	90	14	15	3	197
	Компот из свежемороженой фруктов	180			13	55
	Хлеб пшеничный	25	1		13	60
	Хлеб ржаной	25	2		11	51
Итого за Обед		580	20	23	66	546
Полдник	Сдоба обыкновенная	30	2	1	18	97
	Чай с молоком	180			14	56
Итого за Полдник		210	2	1	32	153
Ужин	Суп картофельный с рыбой	160	6	5	9	107
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	180	1	0	26	109
	Хлеб пшеничный	30	2	0	15	72
Итого за Ужин		370	9	5	50	288
Итого за День		1700	44	48	206	1454

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

17.09.2026г(Четверг)

Рацион: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование пищи	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак 1	Каша гречневая вязкая на молоке	200	5	5	31	191
	Какао с молоком	200	3		26	118
	Бутерброд с маслом	50	3	19	13	226
Итого за Завтрак 1		450	11	24	70	535
Завтрак 2	Снежок питьевой	200	6	4	8	95
Итого за Завтрак 2		200	6	4	8	95
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	200	2	5	6	71
	Рис припущенный	130	3	5	28	165
	Гуляш из говядины	100	16	17	3	234
	Компот из свежемороженых фруктов	200			18	74
	Хлеб пшеничный	30	2		15	72
	Хлеб ржаной	25	2		11	51
Итого за Обед		685	25	27	81	667
Полдник	Сдоба обыкновенная	60	4	3	37	194
	Чай с молоком	200	1		16	67
Итого за Полдник		260	5	3	53	261
Ужин	Суп картофельный с рыбой	200	7	7	12	134
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1		29	122
	Хлеб пшеничный	30	2		15	72
Итого за Ужин		430	10	7	56	328
Итого за День		2025	57	65	268	1886