



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

16.09.2026г(Среда)

Рацион:1,5-3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак 1	Каша ячневая молочная жидкая	150	5	3	20	131
	Чай с молоком	180	1		14	62
	Бутерброд с сыром	40	4	6	13	120
Итого за Завтрак 1		370	10	9	47	313
Завтрак 2	Сок фруктовый	180	2		3	23
Итого за Завтрак 2		180	2	0	3	23
Обед	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	160	1	3	5	77
	Жаркое по-домашнему	160	12	13	12	230
	Салат из свежих помидоров и огурцов	50	1	2	2	28
	Компот из смеси сухофруктов	180		1	25	101
	Хлеб пшеничный	25	1		13	60
	Хлеб ржаной	25	1		11	51
Итого за Обед		600	16	19	68	547
Полдник	Пряники	30	2	1	23	110
	Молоко кипяченое	180	5	6	9	108
Итого за Полдник		210	7	7	32	218
Ужин	Омлет натуральный	85	7	11	2	134
	Зеленый горошек консервированный	30	1		1	16
	Кисель витаминизированный	180	1		26	109
	Хлеб пшеничный	30	2		15	72
Итого за Ужин		325	11	11	44	331
Итого за День		1685	46	46	194	1432

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

16.09.2026г(Среда)

Рацион : 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак 1	Каша ячневая молочная жидкая	200	7	5	26	175
	Чай с молоком	200	1		16	69
	Бутерброд с сыром	55	8	12	12	182
Итого за Завтрак 1		455	16	17	54	426
Завтрак 2	Сок фруктовый	200	2		3	26
Итого за Завтрак 2		200	2	0	3	26
Обед	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	200	1	3	6	89
	Жаркое по-домашнему	200	16	17	15	288
	Салат из свежих помидоров и огурцов	50	1	2	2	28
	Компот из смеси сухофруктов	200	1		27	112
	Хлеб пшеничный	30	2		15	72
	Хлеб ржаной	25	2		11	51
Итого за Обед		760	27	26	78	703
Полдник	Пряники	40	2	2	30	146
	Молоко кипяченое	200	6	6	10	120
Итого за Полдник		240	8	8	40	266
Ужин	Омлет натуральный	105	10	13	2	166
	Зеленый горошек консервированный	30	1		1	16
	Кисель витаминизированный	200	1		29	122
	Хлеб пшеничный	30	2		15	72
Итого за Ужин		365	14	13	47	376
Итого за День		2020	67	64	222	1797