

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

07.09.2026г(Понедельник)

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	23	140
	Кофейный напиток с молоком	180	3		18	82
	Бутерброд с маслом	30	1	11	7	135
	Итого за Завтрак 1	360	9	14	48	357
Завтрак 2	Пюре фруктовое	1			15	56
	Итого за Завтрак 2	1	0	0	15	56
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	160	2	2	5	46
	Крупа пшеничная Булгур	100	4	2	10	108
	Соус молочный	30	1	1	3	25
	Котлеты рубленые из говядины	60	9	7	12	150
	Салат из белокочанной капусты с морковью	40	1	4	4	45
	Компот из свежих фруктов	180			13	55
	Хлеб пшеничный	30	2	0	15	72
	Хлеб ржаной	25	1		11	51
	Итого за Обед	600	19	16	62	501
Полдник	Булочка домашняя	30	2	4	19	115
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	180	1	0	26	109
	Итого за Полдник	210	3	4	45	224
Ужин	Каша рисовая молочная жидкая	150	4	3	21	129
	Напиток из плодов шиповника	180			21	85
	Хлеб пшеничный	30	2	0	15	72
	Итого за Ужин	360	6	3	57	286
	Итого за День	1531	37	37	227	1424

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

07.09.2026г(Понедельник)

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
	Кофейный напиток с молоком	200	3		20	109
	Бутерброд с маслом	50	3	19	13	226
Итого за Завтрак 1		450	12	23	64	522
Завтрак 2	Пюре фруктовое	1			15	56
Итого за Завтрак 2		1	0	0	15	56
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	4	2	16	113
	Крупа пшеничная Булгур	130	5	3	12	141
	Котлеты рубленые из говядины	80	13	9	13	201
	Салат из белокочанной капусты с морковью	40	1	4	4	45
	Соус молочный	30	1	1	3	25
	Компот из свежих фруктов	200			14	61
	Хлеб пшеничный	30	2		15	72
	Хлеб ржаной	25	1		11	51
Итого за Обед		710	26	19	77	658
Полдник	Булочка домашняя	60	4	7	37	230
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1		29	122
Итого за Полдник		260	5	7	66	352
Ужин	Каша рисовая молочная жидкая	200	5	4	28	173
	Напиток из плодов шиповника	200			23	95
	Хлеб пшеничный	30	2		15	72
Итого за Ужин		430	7	4	66	340
Итого за День		1851	50	53	288	1928