

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

04.09.26г(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
	Чай с молоком	180	1		14	62
	Бутерброд с сыром	40	4	6	13	120
Итого за Завтрак 1		370	9	10	50	328
Завтрак 2	Компот консервированный	100			11	45
Итого за Завтрак 2		100	0	0	11	45
Обед	Суп картофельный "Паутинка"	160	2	2	6	50
	Свекла тушеная	100	2	5	9	89
	Суфле из кур	60	12	12	3	164
	Компот из свежемороженой фруктов	180			13	55
	Хлеб пшеничный	25	1		13	60
	Хлеб ржаной	25	2		11	51
Итого за Обед		550	19	19	55	469
Полдник	Печенье Кременкульское	1	2	3	22	125
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	180	1	0	26	109
Итого за Полдник		181	3	3	48	234
Ужин	Пудинг творожный запеченый	110	12	3	22	159
	Молоко сгущеное	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		1536	46	36	231	1411

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

04.09.26г(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	4	28	173
	Чай с молоком	200	1		16	69
	Бутерброд с сыром	55	8	12	12	182
Итого за Завтрак 1		455	14	16	56	424
Завтрак 2	Компот консервированный	100			11	45
Итого за Завтрак 2		100	0	0	11	45
Обед	Суп картофельный "Паутинка"	200	6	2	20	117
	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	28	24	75	634
Полдник	Печенье Кременкульское	40	3	4	30	167
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1		29	122
Итого за Полдник		240	4	4	59	289
Ужин	Пудинг творожный запеченый	150	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		395	5	4	72	370
Итого за День		1855	51	48	273	1762