

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад компенсирующего вида № 28 «Буратино» г. Альметьевска»



Утверждаю  
И.о. заведующего МБДОУ  
«Д/сад № 28 «Буратино»  
Т.Н.Маннанова  
« 1 » 06 2026 г.

## Ежедневное меню основного питания 1.

# 1 июня 2026 года

Дата:

Возрастная категория: 4-7 лет

Длительность пребывания воспитанников в детском саду: 12 часов

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	белки	жиры	углевод ы	вит.С	энергет. ценность
Завтрак	Каша геркулесовая молочная со сливочным маслом	180/3	7.44	8.07	33.80	0.86	238,71
	Кофейный напиток с молоком	180/6	2.85	2.41	10.35	1.17	74,58
	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	30/5/5	3.61	5.83	15.49	0.07	128,77
<b>Итого за завтрак</b>		<b>409</b>	<b>13.90</b>	<b>16.31</b>	<b>59.64</b>	<b>2.10</b>	<b>442,06</b>
второй завтрак	Фрукты свежие (яблочки)	100	0.40	0.40	9.80	10.00	47,00
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0.40</b>	<b>0.40</b>	<b>9.80</b>	<b>10.00</b>	<b>47,00</b>
Обед	Икра кабачковая	50	0.45	2.35	2.97		34,80
	Суп картофельный с клецками на курином бульоне	180	3.10	3.44	13.53	4.14	107,24
	Плов из отварной птицы	200	11.19	10.93	31.80	0.18	282,55
	Компот из свежих яблок	180	0.14	0.14	25.09	0.81	103,14
	Хлеб «Ржаной»	45	2.97	0.54	17.84		89,19
	Хлеб « Пшеничный»	35	2.66	0.28	17.22		82,25
<b>Итого за обед</b>		<b>690</b>	<b>20.51</b>	<b>17.69</b>	<b>108.45</b>	<b>5.13</b>	<b>699,17</b>
Полд ник	Ацидофильный напиток	180	5.22	4.50	7.56	0.54	92,00
	Кондитерское изделие (печенье)	20	1.50	1.96	14.88		83,40
Ужин	Котлеты рыбные	70	8.99	4.26	7.87	0.46	101,72
	Пюре картофельное с маслом сливочным	140/3	2.88	6.65	19.12	16.96	147,90
	Чай с сахаром	180/6	0.06	0.02	6.01	0.03	23,94
	Хлеб пшеничный	35	2.66	0.28	17.22		82,25
<b>Итого за ужин</b>		<b>634</b>	<b>21.31</b>	<b>17.67</b>	<b>72.61</b>	<b>17.99</b>	<b>531,20</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1 833,00</b>	<b>56.12</b>	<b>52.07</b>	<b>250.51</b>	<b>35.22</b>	<b>1719,43</b>