



Утверждаю

И.о. заведующего МБДОУ

«Д/сад № 28 «Буратино»

Т.Н.Маннанова

«13» 05 2026 г.

Ежедневное меню основного питания 8.

Дата:

13 мая 2026 года

Возрастная категория: 4-7 лет

Длительность пребывания воспитанников в детском саду: 12 часов

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | белки | жиры | углеводы | Вит С | Энергетическая ценность |
|--------------------------------|--|-------------|--------------|--------------|---------------|--------------|-------------------------|
| <u>Завтрак</u> | <i>Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным</i> | 180/3 | 7.44 | 8.07 | 33.80 | 0.86 | 238,71 |
| | <i>Какао с молоком и сахаром</i> | 180/6 | 3.67 | 3.19 | 10.87 | 1.43 | 90,78 |
| | <i>Бутерброд со сливочным маслом</i> | 30/5 | 2.29 | 4.50 | 15.49 | | 11,68 |
| Итого за завтрак | | 404 | 13.40 | 15.76 | 60.16 | 2.29 | 441,17 |
| <u>Второй завтрак</u> | <i>Сок фруктовый</i> | 200 | 1.00 | | 20.20 | 4.00 | 84,80 |
| Итого за второй завтрак | | 200 | 1.00 | | 20.20 | 4.00 | 84,80 |
| <u>Обед</u> | <i>Винегрет овощной</i> | 60 | 0.82 | 3.70 | 5.06 | 6.15 | 56,88 |
| | <i>Щи со свежей капустой с мясными фрикадельками со сметаной</i> | 180/10/7 | 3.24 | 5.19 | 5.07 | 9.54 | 84,80 |
| | <i>Тефтели мясные в томатном соусе</i> | 60/20 | 7.18 | 7.09 | 8.34 | 0.53 | 125,85 |
| | <i>Каша гречневая рассыпчатая со сливочным маслом</i> | 130/3 | 7.62 | 4.16 | 34.47 | | 205,27 |
| | <i>Компот из урюка</i> | 180 | 0.40 | 0.02 | 16.60 | 2.44 | 68,20 |
| | <i>Хлеб «Пшеничный»</i> | 30 | 2.28 | 0.24 | 14.77 | | 70,57 |
| | <i>Хлеб «Ржаной»</i> | 45 | 2.97 | 0.54 | 17.84 | | 89,19 |
| Итого за обед | | 725 | 24.52 | 20.95 | 102.15 | 18.66 | 700,76 |
| <u>Полдник</u> | <i>Ряженка 2,5%</i> | 180 | 5.22 | 4.50 | 7.56 | 0.54 | 92,00 |
| | <i>Сушки</i> | 20 | 2.14 | 0.24 | 14.24 | | 67,80 |
| Итого за полдник | | | | | | | |
| <u>Ужин</u> | <i>Пудинг творожный запеченный с повидлом</i> | 130/20 | 16.71 | 15.51 | 30.07 | 0.34 | 360,20 |
| | <i>Чай с сахаром</i> | 180/6 | 0.06 | 0.02 | 6.02 | 0.03 | 24,10 |
| Итого за ужин | | 536 | 24.13 | 20.27 | 66.89 | 0.91 | 544,10 |
| Итого за день | | 1865 | 63.05 | 56.97 | 249.40 | 25.86 | 1770,83 |