



Утверждаю
Заведующий МБДОУ
«Дсад № 28 «Буратино»
Ю.А Газизова
«23» 06 2026 г.

Ежедневное меню основного питания 7.

Дата:

23 июня 2026 года

Возрастная категория: 4-7 лет

Длительность пребывания воспитанников в детском саду: 12 часов

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	белки	жиры	углево ды	Вит С	Энергетич ценность
<u>Завтрак</u>	<i>Каша ячневая молочная с маслом сливочным</i>	180/3	6.04	5.54	30,04		214,80
	<i>Кофейный напиток с молоком</i>	180/6	2.85	2.41	10.35	1.17	74,58
	<i>Батон с маслом сливочным и сыром</i>	30/5/5	3.61	5.83	15.49	0.07	128,77
Итого за завтрак		409	12.50	13.78	55.88	1.24	418,15
<u>Второй завтрак</u>	<i>Фрукты свежие</i>	100	0.40	0.40	9.80	10.80	47,00
Итого за второй завтрак		100	0.40	0.40	9.80	10.80	47,00
<u>Обед</u>	<i>Салат из квашенной капусты</i>	50	0.85	2.50	4.23	9.91	42,85
	<i>Борщ со свежей капустой на курином бульоне со сметаной</i>	180/7	1.48	4.59	8.12	7.71	85,97
	<i>Гуляш из отварной птицы</i>	40/40	12.75	7.06	2.72	3.18	123,51
	<i>Макаронные изделия со сливочным маслом</i>	130/3	4.81	6.09	22.96		165,79
	<i>Компот из свежих яблок</i>	180	0.14	0.14	25.09	0.81	103,14
	<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		705	25.28	21.17	95.97	21.61	681,02
<u>Полдник</u>	<i>Напиток ацидофильный</i>	180	5.22	4.50	7.56	0.54	92,00
Итого за полдник							
<u>Ужин</u>	<i>Расстегай с рыбой</i>	100	11.50	9.50	25.00	0.15	220,00
	<i>Напиток из шиповника</i>	180/6	0.61	0.25	6.68	90.00	31,38
Итого за ужин		466	17.33	14.25	39.24	90.69	343,48
Итого за день		1680	55.52	49.60	200.65	123.54	1489,55