



Утверждаю
Заведующий МБДОУ
«Дсад № 28 «Буратино»
Ю.А Газизова
«25» 06 2026 г.

Ежедневное меню основного питания 9.

25 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	углеводы	Вит. С	Энергетич. ценность
Завтрак	<i>Каша пшенная молочная со сливочным маслом</i>	180/3	5,17	5,33	24,92		184,24
	<i>Чай с молоком и сахаром</i>	180/6	3,03	2,40	10,48	1,38	75,76
	<i>Батон с маслом сливочным и сыром</i>	30/5/5	3,61	5,83	15,49	0,04	128,77
Итого за завтрак		409	11,81	13,56	50,89	1,42	388,77
Второй завтрак	<i>Фрукты свежие(апельсины)</i>	100	0,90	0,20	8,10	60,00	43,00
Итого за второй завтрак		100	0,90	0,20	8,10	60,00	43,00
Обед	<i>Капуста тушеная</i>	60	1,22	2,21	4,74	10,25	46,20
	<i>Суп - лапша домашняя на курином бульоне с мясом птицы</i>	180/10	4,19	5,85	8,40	0,60	109,54
	<i>Рыба тушеная с овощами</i>	50/25	9,75	4,95	3,80	3,75	105,00
	<i>Пюре картофельное</i>	40	2,86	4,48	19,08	16,96	128,10
	<i>Компот из сухофруктов</i>	180	0,60	0,08	16,81	0,65	71,52
	<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		720	23,87	18,35	85,44	32,21	620,12
Полдник	<i>Катык 2,5%</i>	180	5,22	4,50	7,65	0,54	92,00
Итого за полдник		180	5,22	4,50	7,65	0,54	92,00
Ужин	<i>Вак балишь с рисом и мясом</i>	90	7,02	10,35	28,62		234,63
	<i>Чай с сахаром и лимоном</i>	180/6/7	0,13	0,03	6,23	2,83	26,48
Итого за ужин		270	12,37	14,88	42,41	3,37	353,11
Итого за день		1499	48,95	46,99	186,84	97,00	1405,00