



Утверждаю  
И.о. заведующего МБДОУ  
«Д/сад № 28 «Буратино»  
Т.Н.Маннанова  
« 05 » 2026 г.

## Ежедневное меню основного питания 7.

**26 мая 2026 года**

Дата:

Возрастная категория: 4-7 лет

Длительность пребывания воспитанников в детском саду: 12 часов

| Прием пищи                       | Наименование<br>блюда   | Вес<br>блюда | белки        | жиры         | углево<br>ды  | Вит<br>С      | Энергетич<br>ценность |
|----------------------------------|---|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-----------------------|
| <b><u>Завтрак</u></b>            | <i>Каша ячневая молочная с<br/>маслом сливочным</i>                   | 180/3        | 6.04         | 5.54         | 30.04         |               | 214,80                |
|                                  | <i>Кофейный напиток с<br/>молоком</i>                                 | 180/6        | 2.85         | 2.41         | 10.35         | 1.17          | 74,58                 |
|                                  | <i>Батон с маслом<br/>сливочным и сыром</i>                           | 30/5/5       | 3.61         | 5.83         | 15.49         | 0.07          | 128,77                |
| <b>Итого за завтрак</b>          |   | <b>409</b>   | <b>12.50</b> | <b>13.78</b> | <b>55.88</b>  | <b>1.24</b>   | <b>418,15</b>         |
| <b><u>Второй<br/>завтрак</u></b> | <i>Фрукты свежие</i>  | 100          | 0.40         | 0.40         | 9.80          | 10.80         | 47,00                 |
| <b>Итого за второй завтрак</b>   |   | <b>100</b>   | <b>0.40</b>  | <b>0.40</b>  | <b>9.80</b>   | <b>10.80</b>  | <b>47,00</b>          |
| <b><u>Обед</u></b>               | <i>Салат из квашенной<br/>капусты</i>                                 | 50           | 0.85         | 2.50         | 4.23          | 9.91          | 42,85                 |
|                                  | <i>Борщ со свежей капустой<br/>на курином бульоне со<br/>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<br/>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                 |
| <b>Итого за обед</b>             |   | <b>705</b>   | <b>25.28</b> | <b>21.17</b> | <b>95.97</b>  | <b>21.61</b>  | <b>681,02</b>         |
| <b><u>Полдник</u></b>            | <i>Напиток ацидофильный</i>   | 180          | 5.22         | 4.50         | 7.56          | 0.54          | 92,00                 |
| <b>Итого за полдник</b>          |   |              |              |              |               |               |                       |
| <b><u>Ужин</u></b>               | <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                 |
| <b>Итого за ужин</b>             |   | <b>466</b>   | <b>17.33</b> | <b>14.25</b> | <b>39.24</b>  | <b>90.69</b>  | <b>343,48</b>         |
| <b>Итого за день</b>             |   | <b>1680</b>  | <b>55.52</b> | <b>49.60</b> | <b>200.65</b> | <b>123.54</b> | <b>1489,55</b>        |