

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



Утверждаю  
И.о. заведующего МБДОУ  
«Детский сад № 28 «Буратино»  
Т.Н.Маннанова  
«29» 04 2026 г.

## Ежедневное меню основного питания 8.

**29 апреля 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	Энергетическая ценность
<b><u>Завтрак</u></b>	<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		111,68
<b>Итого за завтрак</b>		<b>404</b>	<b>13.40</b>	<b>15.76</b>	<b>60.16</b>	<b>2.29</b>	<b>441,17</b>
<b><u>Второй завтрак</u></b>	<i>Сок фруктовый</i>	200	1.00		20.20	4.00	84,80
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>200</b>	<b>1.00</b>		<b>20.20</b>	<b>4.00</b>	<b>84,80</b>
<b><u>Обед</u></b>	<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
<b>Итого за обед</b>		<b>725</b>	<b>24.52</b>	<b>20.95</b>	<b>102.15</b>	<b>18.66</b>	<b>700,76</b>
<b><u>Полдник</u></b>	<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
<b>Итого за полдник</b>							
<b><u>Ужин</u></b>	<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
<b>Итого за ужин</b>		<b>536</b>	<b>24.13</b>	<b>20.27</b>	<b>66.89</b>	<b>0.91</b>	<b>544,10</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1865</b>	<b>63.05</b>	<b>56.97</b>	<b>249.40</b>	<b>25.86</b>	<b>1770,83</b>