



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

Ежедневное меню основного питания 4.

Дата: **4 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 со сливочным маслом</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>Бутерброд с маслом сливочным</i> | 30/5 | 2.29 | 4.50 | 15.49 | | 11,68 |
| Итого за завтрак | | 404 | 11.18 | 12.45 | 55.88 | 1.17 | 401,06 |
| <u>Второй завтрак</u> | <i>Сок яблочный</i> | 200 | 1.0 | | 20.20 | 4.0 | 84,80 |
| Итого за второй завтрак | | 200 | 1.0 | | 20.20 | 4.0 | 84,80 |
| <u>Обед</u> | <i>Салат из свеклы с яблоками</i> | 60 | 0.65 | 3.1 | 3.86 | | 46,02 |
| | <i>Щи со свежей капусты на бульоне из индейки со сметаной</i> | 180/7 | 1.36 | 4.59 | 4.77 | 8.00 | 70,02 |
| | <i>Индейка тушеная с овощами по татарски</i> | 40/30 | 10.76 | 10.11 | 4.01 | 5.03 | 150,93 |
| | <i>Макароны отварные со сливочным маслом</i> | 130/3 | 4.81 | 6.09 | 22.96 | | 165,79 |
| | <i>Компот из урюка</i> | 180 | 0.40 | 0.02 | 16.60 | 2.44 | 68,20 |
| | <i>Хлеб «Пшеничный»</i> | 35 | 2.66 | 0.28 | 17.22 | | 82,25 |
| | <i>Хлеб «Ржаной»</i> | 45 | 2.97 | 0.54 | 17.94 | | 89,19 |
| Итого за обед | | 710 | 23.61 | 24.73 | 87.26 | 15.47 | 672,40 |
| <u>Полдник</u> | <i>Ацидофильный напиток</i> | 180 | 5.22 | 4.50 | 7.56 | 0.54 | 92,00 |
| Итого за полдник | | | | | | | |
| <u>Ужин</u> | <i>Запеканка творожная с молоком сгущенным</i> | 130/20 | 24,20 | 20.06 | 32.78 | 0.54 | 408,20 |
| | <i>Чай с сахаром</i> | 180/6 | 0.06 | 0.02 | 6.02 | 0.03 | 24,10 |
| Итого за ужин | | 516,00 | 29.48 | 24.58 | 46.36 | 1.11 | 524,30 |
| Итого за день | | 1830,00 | 65.27 | 61.76 | 209.70 | 21.75 | 1682,56 |