



Утверждаю:
Заведующий МБДОУ
«Д/сад № 28 «Буратино»
Ю.А Газизова
« 1 » 07 2026 г.

Ежедневное меню основного питания 3

1 июля 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
<u>Завтрак</u>	<i>Каша Дружба молочная со сливочным маслом</i>	180/3	5.34	8.40	29.46	0.86	215,85
	<i>Чай с молоком и сахаром</i>	180/6	3.03	2.40	10.48	1.38	75,76
	<i>Батон с маслом сливочными сыром</i>	30/5/5	3.61	5.83	15.49	0.07	128,77
Итого за завтрак		409	12.68	13.77	56.01	1.45	419,33
<u>Второй завтрак</u>	<i>Фрукты свежие(апельсины)</i>	100	1.50	0.50	21.00	10.00	96,00
Итого за второй завтрак		100	1.50	0.50	21.00	10.00	96,00
<u>Обед</u>	<i>Салат из припущенной моркови с курагой</i>	60	0.88	0.06	8.6	2.74	38.52
	<i>Рассольник со сметаной на курином бульоне со сметаной</i>	180/7	2.99	8.01	25.60	6.11	198,54
	<i>Котлеты из мяса птицы с маслом сливочным</i>	70/2	12.17	8.10	11.32	0.63	167,20
	<i>Гороховое пюре</i>	130	11.79	2.96	30.29		196,94
	<i>Напиток из сухофруктов</i>	180	0.60	0.08	16.81	0.65	72
	<i>Хлеб «Ржаной»</i>	45	2.97	0.54	17.84		89,19
Итого за обед		674	31.40	19.75	110.46	10.13	761.91
<u>Полдник</u>	<i>Катык 2,5%</i>	180	5.22	4.50	7.56	10.13	92,00
	<i>Сдоба обыкновенная</i>	50	3.88	2.36	26.15		141
Итого за полдник							
<u>Ужин</u>	<i>Омлет натуральный</i>	150	13.94	24.83	2.64	0.28	289,66
	<i>Напиток из шиповника</i>	180/6	0.61	0.25	6.68	43.92	31,38
	<i>Хлеб пшеничный</i>	35	2.66	0.28	17.22		82,25
Итого за ужин		551	26.31	32.22	60.25	44.65	636,29
Итого за день		1734	71.89	66.24	247.72	44.65	1913.53