



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

Ежедневное меню основного питания 10.

10 июля 2026 года

Дата:

Возрастная категория: 4-7 лет

Длительность пребывания воспитанников в детском саду: 12 часов

Прием пищи	Наименование блюда	вес блюда	белк и	жир ы	угле во ды	вит. С	Энерге тич. ценнос ть
<u>Завтрак</u>	<i>Каша рисовая молочная со сливочным маслом</i>	180/3	5.35	5.41	38.57	0.86	225,00
	<i>Чай с сахаром и яблоком</i>	180/6/1 о	0.11	0.06	6.99	1.03	28,70
	<i>Бутерброд со сливочным маслом</i>	30/5	2.29	4.50	15.49		111,68
Итого за завтрак		414	7.75	9.97	61.05	1.89	365,38
<u>Второй завтрак</u>	<i>Сок яблочный</i>	200	1.0		20.20	4.00	84,80
Итого за второй завтрак		200	1.0		20.20	4.0	84,80
<u>Обед</u>	<i>Салат из моркови с сахаром</i>	60	0.78	0.06	4.74		23,40
	<i>Суп картофельный с пшенной крупой на курином бульоне</i>	180	1.18	1.63	7.27	4.95	51,45
	<i>Жаркое по домашнем из отварной птицы</i>	200	15.67	10.64	19.60	0.72	236,20
	<i>Компот из смеси свежих фруктов</i>	180	0.20	0.11	8.93	7.40	39,47
	<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		685	23.80	15.75	71.54	13.07	528,68
<u>Полдник</u>	<i>Кефир 2,5%</i>	180	5.22	4.50	7.20	1.26	90,00
	<i>Пряники</i>	35	2.07	1.65	26.25		128,10
Итого за полдник							
<u>Ужин</u>	<i>Сырники из творога с повидлом</i>	120/30	22.66	17.45	34.00	0.46	379,80
	<i>Напиток из шиповника</i>	180/6	0.61	0.25	6.68	43.92	31,38
Итого за ужин		554	30.56	23.84	74.13	45.64	629,28
Итого за день		1853	63.10	49.56	226.9 3	64.6 0	1608,14