



Утверждаю  
Заведующий МБДОУ  
«Д/сад № 28 «Буратино»  
Ю.А Газизова  
« 11 » 06 2026 г.

## Ежедневное меню основного питания 9.

### 11 июня 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	Энергетич. ценность
<b>Завтрак</b>	<i>Каша пшенная молочная со сливочным маслом</i>	180/3	5,17	5,33	24,92		184,24
	<i>Чай с молоком и сахаром</i>	180/6	3,03	2,40	10,48	1,38	75,76
	<i>Батон с маслом сливочным и сыром</i>	30/5/5	3,61	5,83	15,49	0,04	128,77
<b>Итого за завтрак</b>		<b>409</b>	<b>11,81</b>	<b>13,56</b>	<b>50,89</b>	<b>1,42</b>	<b>388,77</b>
<b>Второй завтрак</b>	<i>Фрукты свежие(апельсины)</i>	100	0,90	0,20	8,10	60,00	43,00
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,90</b>	<b>0,20</b>	<b>8,10</b>	<b>60,00</b>	<b>43,00</b>
<b>Обед</b>	<i>Капуста тушеная</i>	60	1,22	2,21	4,74	10,25	46,20
	<i>Суп - лапша домашняя на курином бульоне с мясом птицы</i>	180/10	4,19	5,85	8,40	0,60	109,54
	<i>Рыба тушеная с овощами</i>	50/25	9,75	4,95	3,80	3,75	105,00
	<i>Пюре картофельное</i>	40	2,86	4,48	19,08	16,96	128,10
	<i>Компот из сухофруктов</i>	180	0,60	0,08	16,81	0,65	71,52
	<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>720</b>	<b>23,87</b>	<b>18,35</b>	<b>85,44</b>	<b>32,21</b>	<b>620,12</b>
<b>Полдник</b>	<i>Катык 2,5%</i>	180	5,22	4,50	7,65	0,54	92,00
<b>Итого за полдник</b>		<b>180</b>	<b>5,22</b>	<b>4,50</b>	<b>7,65</b>	<b>0,54</b>	<b>92,00</b>
<b>Ужин</b>	<i>Вак балишь с рисом и мясом</i>	90	7,02	10,35	28,62		234,63
	<i>Чай с сахаром и лимоном</i>	180/6/7	0,13	0,03	6,23	2,83	26,48
<b>Итого за ужин</b>		<b>270</b>	<b>12,37</b>	<b>14,88</b>	<b>42,41</b>	<b>3,37</b>	<b>353,11</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1499</b>	<b>48,95</b>	<b>46,99</b>	<b>186,84</b>	<b>97,00</b>	<b>1405,00</b>