

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

Утверждаю
Заведующий МБДОУ
«Д/сад № 28 «Буратино»
Ю.А Газизова
«13» 07 2026 г.

Ежедневное меню основного питания 1.

13 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	углевод ы	вит.С	энергет. ценность
Завтрак	Каша геркулесовая молочная со сливочным маслом	180/3	7.44	8.07	33.80	0.86	238,71
	Кофейный напиток с молоком	180/6	2.85	2.41	10.35	1.17	74,58
	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	30/5/5	3.61	5.83	15.49	0.07	128,77
Итого за завтрак		409	13.90	16.31	59.64	2.10	442,06
второй завтрак	Фрукты свежие (яблочки)	100	0.40	0.40	9.80	10.00	47,00
Итого за второй завтрак		100	0.40	0.40	9.80	10.00	47,00
Обед	Салат из свежей капусты с морковью	60	0.84	3.05	5.41	10.25	52.44
	Суп картофельный с клецками на курином бульоне	180	3.10	3.44	13.53	4.14	107,24
	Плов из отварной птицы	200	11.19	10.93	31.80	0.18	282,55
	Компот из свежих яблок	180	0.14	0.14	25.09	0.81	103,14
	Хлеб «Ржаной»	45	2.97	0.54	17.84		89,19
	Хлеб «Пшеничный»	35	2.66	0.28	17.22		82,25
Итого за обед		700	20.90	18.39	110.89	15.38	716.81
Полдник	Ацидофильный напиток	180	5.22	4.50	7.56	0.54	92,00
	Кондитерское изделие (печенье)	20	1.50	1.96	14.88		83,40
Ужин	Котлеты рыбные	70	8.99	4.26	7.87	0.46	101,72
	Пюре картофельное с маслом сливочным	140/3	2.88	6.65	19.12	16.96	147,90
	Чай с сахаром	180/6	0.06	0.02	6.01	0.03	23,94
	Хлеб пшеничный	35	2.66	0.28	17.22		82,25
Итого за ужин		634	21.31	17.67	72.61	17.99	531,20
Итого за день		1 843,00	56.51	52.77	252.95	45.47	1737.07