

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



Утверждаю
Заведующий МБДОУ
«Д/сад № 28 «Буратино»
Ю.А. Газизова
«14» 07 2026 г.

Ежедневное меню основного питания 2.

Дата:

14 июля 2026 года

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
Завтрак	Каша пшеничная молочная со сливочным маслом	180/3	7.73	5.60	39.81	0.86	241,16
	Какао с молоком и сахаром	180/6	3.67	3.19	10.87	1.43	90,78
	Бутерброд со сливочным маслом	30/5	2.29	4.50	15.49		111,68
Итого за завтрак		404	13.69	13.29	66.17	2.29	443,62
Второй завтрак	Сок яблочный	200	1.0		20.20	4.00	84,80
Итого за второй завтрак		200	1.0		20.20	4.00	84,80
	Огурцы свежие порционно	50	0.35	0.05	0.95	2.45	6.0
Обед	Борщ со свежей капустой, картофелем со сметаной на мясном бульоне	180/7	1.48	4.59	8.12	7.71	85,97
	Гуляш из отварной говядины	40/40	11.64	13.43	2.31	0.74	176,80
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	130/3	7.62	4.16	34.47		205,27
	Кисель фруктовый	180	0.54	0.09	16.18	0.99	75,24
	Хлеб «Пшеничный»	35	2.66	0.28	17.22		82,25
	Хлеб «Ржаной»	45	2.97	0.54	17.84		89,19
Итого за обед		710	27.27	23.14	97.08	11.89	720,71
Полдник	Ряженка 2,5%	180	5.22	4.50	7.56	0.45	92.00
	Кондитерское изделие(вафли)	20	0.75	6.10	12.50		108,50
Итого за полдник							
Ужин	Королевская ватрушка	150	18.44	10.96	58.36		404,00
	Чай с сахаром и лимоном	180/6/7	0.13	0.03	6.23	2.83	26,48
Итого за ужин		543	24.54	21.59	84.65	3.28	630,98
Итого за день		1857	66.50	58.02	268.10	21.46	1880.11