

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



Утверждаю  
И.о. заведующего МБДОУ  
«Д/сад № 28 «Буратино»  
Т.Н.Маннанова  
«14» 05 2026 г.

## Ежедневное меню основного питания 9.

Дата:

**14 мая 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	Энергетич. ценность
<b>Завтрак</b>	Каша пшеничная молочная со сливочным маслом	180/3	5.17	5.33	24.92		184,24
	Чай с молоком и сахаром	180/6	3.03	2.40	10.48	1.38	75,76
	Батон с маслом сливочным и сыром	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>	Фрукты свежие(апельсины)	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>	Капуста тушеная	60	1.22	2.21	4.74	10.25	46,20
	Суп - лапша домашняя на курином бульоне с мясом птицы	180/10	4.19	5.85	8.40	0.60	109,54
	Рыба тушеная с овощами	50/25	9.75	4.95	3.80	3.75	105,00
	Пюре картофельное	40	2.86	4.48	19.08	16.96	128,10
	Компот из сухофруктов	180	0.60	0.08	16.81	0.65	71,52
	Хлеб «Пшеничный»	30	2.28	0.24	14.77		70,57
	Хлеб «Ржаной»	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>	Катык 2,5%	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>	Вак балишь с рисом и мясом	90	7.02	10.35	28.62		234,63
	Чай с сахаром и лимоном	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>