



Утверждаю:  
Заведующий МБДОУ  
«Д/сад № 28 «Буратино»  
*Ю.А. Газизова*  
«15» 07 2026 г.

## Ежедневное меню основного питания 3

**15 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  | углеводы | вит С | Энергетическая ценность |
|-------------------------|-------------------------------------------------------|-----------|-------|-------|----------|-------|-------------------------|
| <u>Завтрак</u>          | Каша Дружба молочная со сливочным маслом              | 180/3     | 5.34  | 8.40  | 29.46    | 0.86  | 215,85                  |
|                         | Чай с молоком и сахаром                               | 180/6     | 3.03  | 2.40  | 10.48    | 1.38  | 75,76                   |
|                         | Батон с маслом сливочными сыром                       | 30/5/5    | 3.61  | 5.83  | 15.49    | 0.07  | 128,77                  |
| Итого за завтрак        |                                                       | 409       | 12.68 | 13.77 | 56.01    | 1.45  | 419,33                  |
| <u>Второй завтрак</u>   | Фрукты свежие(апельсины)                              | 100       | 1.50  | 0.50  | 21.00    | 10.00 | 96,00                   |
| Итого за второй завтрак |                                                       | 100       | 1.50  | 0.50  | 21.00    | 10.00 | 96,00                   |
| <u>Обед</u>             | Помидоры свежие порционно                             | 50        | 0.55  | 0.10  | 1.9      | 8.75  | 11.0                    |
|                         | Рассольник со сметаной на курином бульоне со сметаной | 180/7     | 2.99  | 8.01  | 25.60    | 6.11  | 198,54                  |
|                         | Котлеты из мяса птицы с маслом сливочным              | 70/2      | 12.17 | 8.10  | 11.32    | 0.63  | 167,20                  |
|                         | Гороховое пюре                                        | 130       | 11.79 | 2.96  | 30.29    |       | 196,94                  |
|                         | Напиток из сухофруктов                                | 180       | 0.60  | 0.08  | 16.81    | 0.65  | 72                      |
|                         | Хлеб «Ржаной»                                         | 45        | 2.97  | 0.54  | 17.84    |       | 89,19                   |
| Итого за обед           |                                                       | 664       | 31.07 | 19.79 | 103.76   | 16.14 | 734.39                  |
| <u>Полдник</u>          | Катык 2,5%                                            | 180       | 5.22  | 4.50  | 7.56     | 10.13 | 92,00                   |
|                         | Сдоба обыкновенная                                    | 50        | 3.88  | 2.36  | 26.15    |       | 141                     |
| Итого за полдник        |                                                       |           |       |       |          |       |                         |
| <u>Ужин</u>             | Омлет натуральный                                     | 150       | 13.94 | 24.83 | 2.64     | 0.28  | 289,66                  |
|                         | Напиток из шиповника                                  | 180/6     | 0.61  | 0.25  | 6.68     | 43.92 | 31,38                   |
|                         | Хлеб пшеничный                                        | 35        | 2.66  | 0.28  | 17.22    |       | 82,25                   |
| Итого за ужин           |                                                       | 551       | 26.31 | 32.22 | 60.25    | 44.65 | 636,29                  |
| Итого за день           |                                                       | 1724      | 71.56 | 66.28 | 241.02   | 72.24 | 1886.01                 |