

Утверждаю

И.о. заведующего МБДОУ

«Д/сад № 28 «Буратино»

*Т.Н.Маннанова* Т.Н.Маннанова

«19» мая 2026 г.

## Ежедневное меню основного питания 2:

19 мая 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
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		11,68
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
	Салат картофельный с морковью и солеными огурцами	60	0.82	3.13	5.14	7.20	51,96
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		720	27.74	26.22	101.27	16.64	766,67
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		1867,00	66.97	61.10	272.29	26.21	1926.07