



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

## Ежедневное меню основного питания 4.

Дата:

**2 июля 2026 года**

Возрастная категория: 4-7 лет

Длительность пребывания воспитанников в детском саду: 12 часов

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	белки	жиры	углево ды	Вит С	Энергетич ценность
<b><u>Завтрак</u></b>	<i>Каша ячневая молочная со сливочным маслом</i>	180/3	6.04	5.54	30.04		214,80
	<i>Кофейный напиток с молоком</i>	180/6	2.85	2.41	10.35	1.17	74,58
	<i>Бутерброд с маслом сливочным</i>	30/5	2.29	4.50	15.49		11,68
<b>Итого за завтрак</b>		<b>404</b>	<b>11.18</b>	<b>12.45</b>	<b>55.88</b>	<b>1.17</b>	<b>401,06</b>
<b><u>Второй завтрак</u></b>	<i>Сок яблочный</i>	200	1.0		20.20	4.0	84,80
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>200</b>	<b>1.0</b>		<b>20.20</b>	<b>4.0</b>	<b>84,80</b>
<b><u>Обед</u></b>	<i>Салат из свеклы с яблоками</i>	60	0.65	3.1	3.86		46,02
	<i>Щи со свежей капусты на бульоне из индейки со сметаной</i>	180/7	1.36	4.59	4.77	8.00	70,02
	<i>Индейка тушеная с овощами по татарски</i>	40/30	10.76	10.11	4.01	5.03	150,93
	<i>Макароны отварные со сливочным маслом</i>	130/3	4.81	6.09	22.96		165,79
	<i>Компот из урюка</i>	180	0.40	0.02	16.60	2.44	68,20
	<i>Хлеб «Пшеничный»</i>	35	2.66	0.28	17.22		82,25
	<i>Хлеб «Ржаной»</i>	45	2.97	0.54	17.94		89,19
<b>Итого за обед</b>		<b>710</b>	<b>23.61</b>	<b>24.73</b>	<b>87.26</b>	<b>15.47</b>	<b>672,40</b>
<b><u>Полдник</u></b>	<i>Ацидофильный напиток</i>	180	5.22	4.50	7.56	0.54	92,00
<b>Итого за полдник</b>							
<b><u>Ужин</u></b>	<i>Запеканка творожная с молоком сгущенным</i>	130/20	24,20	20,06	32,78	0,54	408,20
	<i>Чай с сахаром</i>	180/6	0,06	0,02	6,02	0,03	24,10
<b>Итого за ужин</b>		<b>516,00</b>	<b>29.48</b>	<b>24.58</b>	<b>46.36</b>	<b>1.11</b>	<b>524,30</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1830,00</b>	<b>65.27</b>	<b>61.76</b>	<b>209.70</b>	<b>21.75</b>	<b>1682,56</b>