

Утверждаю
Заведующий МБДОУ
«Д/сад № 28 «Буратино»
Ю.А Газизова
«20» 07 2026 г.



Ежедневное меню основного питания 6.

20 июля 2026 года

Дата:

Возрастная категория: 4-7 лет

Длительность пребывания воспитанников в детском саду: 12 часов

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	белк и	жиры	углево ды	Вит С	Энерге тич ценност ь
<u>Завтрак</u>	Каша манная молочная с маслом сливочным	180/3	5.54	5.30	29.08	1.05	186,30
	Чай с молоком и сахаром	180/6	3.03	2.40	10.48	1.38	75,76
	Батон с маслом сливочным	30/5	2.29	4.50	15.49		11,68
Итого за завтрак		404	10.77	12.20	55.05	2.43	373,74
<u>Второй завтрак</u>	Сок яблочный	200	1.00		20.20	4.00	84,80
Итого за второй завтрак		200	1.00		20.20	4.00	84,80
<u>Обед</u>	Помидоры свежие порционны	50	0.55	0.10	1.90	8.75	11.00
	Суп вермишелевый с куриными фрикадельками	180/10	4.93	3.80	12.68	6.18	114,56
	Голубцы ленивые со сметанно-томатным соусом	120/30	10.16	10.45	21.01	0.65	201,98
	Компот из сухофруктов	180	0.60	0.08	16.81	0.65	71,52
	Хлеб «Ржаной»	45	2.97	0.54	17.84		89,19
Итого за обед		615	19.21	14.97	70.24	16.23	488,25
<u>Полдник</u>	Катык 2,5%	180	5.22	4.50	7.56	0.45	92,00
	Кондитерское изделие (печенье)	40	3.0	3.92	29.76		166,80
Итого за полдник							
<u>Ужин</u>	Омлет натуральный	150	13.94	24.83	2.64	0.28	289,66
	Чай с сахаром и яблоком	180/6/10	0.11	0.06	6.99	1.03	28,70
	Хлеб пшеничный	25	1.90	0.20	12.31		58,71
Итого за ужин		591	24.17	33.51	59.26	1.76	635,97
Итого за день		1810	55.15	60.68	204.75	24.42	1582,76