



Утверждаю
Заведующий МБДОУ
«Д/сад № 28 «Буратино»
Ю.А Газизова
«21» 07 2026 г.

Ежедневное меню основного питания 7.

Дата:

21 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
<u>Завтрак</u>	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	180/3	6.04	5.54	30.04		214,80
	Кофейный напиток с молоком	180/6	2.85	2.41	10.35	1.17	74,58
	Батон с маслом сливочным и сыром	30/5/5	3.61	5.83	15.49	0.07	128,77
Итого за завтрак		409	12.50	13.78	55.88	1.24	418,15
<u>Второй завтрак</u>	Фрукты свежие	100	0.40	0.40	9.80	10.80	47,00
Итого за второй завтрак		100	0.40	0.40	9.80	10.80	47,00
<u>Обед</u>	Огурцы свежие порционно	50	0.35	0.05	0.95	2.45	6.0
	Борщ со свежей капустой на курином бульоне со сметаной	180/7	1.48	4.59	8.12	7.71	85,97
	Гуляш из отварной птицы	40/40	12.75	7.06	2.72	3.18	123,51
	Макаронные изделия со сливочным маслом	130/3	4.81	6.09	22.96		165,79
	Компот из свежих яблок	180	0.14	0.14	25.09	0.81	103,14
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.77		70,57
	Хлеб «Ржаной»	45	2.97	0.54	17.84		89,19
Итого за обед		705	25.28	21.17	95.97	21.61	681,02
<u>Полдник</u>	Напиток ацидофильный	180	5.22	4.50	7.56	0.54	92,00
Итого за полдник							
<u>Ужин</u>	Растегай с рыбой	100	11.50	9.50	25.00	0.15	220,00
	Напиток из шиповника	180/6	0.61	0.25	6.68	90.00	31,38
Итого за ужин		466	17.33	14.25	39.24	90.69	343,48
Итого за день		1680	55.52	49.60	200.65	123.54	1489,55