

Утверждаю
Заведующий МБДОУ
«Д/сад № 28 «Буратино»
Ю.А Газизова
«22» 07 2026 г.



Ежедневное меню основного питания 8.

Дата: **22 июля 2026 года**
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 геркулесовая молочная с маслом сливочным	180/3	7.44	8.07	33.80	0.86	238,71
	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		111,68
Итого за завтрак		404	13.40	15.76	60.16	2.29	441,17
<u>Второй завтрак</u>	Сок фруктовый	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>	Винегрет овощной	60	0.82	3.70	5.06	6.15	56,88
	Щи со свежей капустой с мясными фрикадельками со сметаной	180/10/7	3.24	5.19	5.07	9.54	84,80
	Тефтели мясные в томатном соусе	60/20	7.18	7.09	8.34	0.53	125,85
	Каша гречневая рассыпчатая со сливочным маслом	130/3	7.62	4.16	34.47		205,27
	Компот из урюка	180	0.40	0.02	16.60	2.44	68,20
	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		725	24.52	20.95	102.15	18.66	700.76
<u>Полдник</u>	Ряженка 2,5%	180	5.22	4.50	7.56	0.54	92,00
	Сушки	20	2.14	0.24	14.24		67,80
Итого за полдник							
<u>Ужин</u>	Пудинг творожный запеченный с повидлом	130/20	16.71	15.51	30.07	0.34	360,20
	Чай с сахаром	180/6	0.06	0.02	6.02	0.03	24,10
Итого за ужин		536	24.13	20.27	66.89	0.91	544,10
Итого за день		1865	63.05	56.97	249.40	25.86	1770.83