

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



Ежедневное меню основного питания

Дата:

23 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	Энергетич. ценность
<u>Завтрак</u>	<i>Каша пшенная молочная со сливочным маслом</i>	180/3	5.17	5.33	24.92		184,24
	<i>Чай с молоком и сахаром</i>	180/6	3.03	2.40	10.48	1.38	75,76
	<i>Батон с маслом сливочным и сыром</i>	30/5/5	3.61	5.83	15.49	0.04	128,77
Итого за завтрак		409	11.81	13.56	50.89	1.42	388,77
<u>Второй завтрак</u>	<i>Фрукты свежие(апельсины)</i>	100	0.90	0.20	8.10	60.00	43,00
Итого за второй завтрак		100	0.90	0.20	8.10	60.00	43,00
<u>Обед</u>	<i>Салат из свежей капусты с морковью</i>	60	0.84	3.05	5.41	10.25	52.44
	<i>Суп – лапша домашняя на курином бульоне с мясом птицы</i>	180/10	4.19	5.85	8.40	0.60	109,54
	<i>Рыба тушеная с овощами</i>	50/25	9.75	4.95	3.80	3.75	105,00
	<i>Пюре картофельное</i>	40	2.86	4.48	19.08	16.96	128,10
	<i>Компот из сухофруктов</i>	180	0.60	0.08	16.81	0.65	71,52
	<i>Хлеб «Пшеничный»</i>	30	2.28	0.24	14.77		70,57
	<i>Хлеб «Ржаной»</i>	45	2.97	0.54	17.84		89,19
Итого за обед		720	23.49	19.19	86.11	32.21	626.36
<u>Полдник</u>	<i>Катык 2,5%</i>	180	5.22	4.50	7.65	0.54	92,00
Итого за полдник		180	5.22	4.50	7.65	0.54	92,00
<u>Ужин</u>	<i>Вак балишь с рисом и мясом</i>	90	7.02	10.35	28.62		234,63
	<i>Чай с сахаром и лимоном</i>	180/6/7	0.13	0.03	6.23	2.83	26,48
Итого за ужин		270	12.37	14.88	42.41	3.37	353,11
Итого за день		1499	48.57	47.83	187.51	97.00	1411.24