



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

Ежедневное меню основного питания 10.

24 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	жир ы	угле во ды	вит. С	Энерге тич. ценнос ть
<u>Завтрак</u>	Каша рисовая молочная со сливочным маслом	180/3	5.35	5.41	38.57	0.86	225,00
	Чай с сахаром и яблоком	180/6/1 о	0.11	0.06	6.99	1.03	28,70
	Бутерброд со сливочным маслом	30/5	2.29	4.50	15.49		111,68
Итого за завтрак		414	7.75	9.97	61.05	1.89	365,38
<u>Второй завтрак</u>	Сок яблочный	200	1.0		20.20	4.00	84,80
Итого за второй завтрак		200	1.0		20.20	4.0	84,80
<u>Обед</u>	Салат из моркови с сахаром	60	0.78	0.06	4.74		23,40
	Суп картофельный с пшенной крупой на курином бульоне	180	1.18	1.63	7.27	4.95	51,45
	Жаркое по домашнему из отварной птицы	200	15.67	10.64	19.60	0.72	236,20
	Компот из смеси свежих фруктов	180	0.20	0.11	8.93	7.40	39,47
	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		685	23.80	15.75	71.54	13.07	528,68
<u>Полдник</u>	Кефир 2,5%	180	5.22	4.50	7.20	1.26	90,00
	Пряники	35	2.07	1.65	26.25		128,10
Итого за полдник							
<u>Ужин</u>	Сырники из творога с повидлом	120/30	22.66	17.45	34.00	0.46	379,80
	Напиток из шиповника	180/6	0.61	0.25	6.68	43.92	31,38
Итого за ужин		554	30.56	23.84	74.13	45.64	629,28
Итого за день		1853	63.10	49.56	226.9 3	64.6 0	1608,14