



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

Ежедневное меню основного питания 3

29 июля 2026 года

Дата:

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 Дружба молочная со сливочным маслом	180/3	5.34	8.40	29.46	0.86	215,85
	Чай с молоком и сахаром	180/6	3.03	2.40	10.48	1.38	75,76
	Батон с маслом сливочными сыром	20/5/5	3.61	5.83	15.49	0.07	128,77
Итого за завтрак		409	12.68	13.77	56.01	1.45	419,33
<u>Второй завтрак</u>	Фрукты свежие(апельсины)	100	1.50	0.50	21.00	10.00	96,00
Итого за второй завтрак		100	1.50	0.50	21.00	10.00	96,00
<u>Обед</u>	Помидоры свежие порционно	50	0.55	0.10	1.9	8.75	11.0
	Рассольник со сметаной на курином бульоне со сметаной	180/7	2.99	8.01	25.60	6.11	198,54
	Котлеты из мяса птицы с маслом сливочным	70/2	12.17	8.10	11.32	0.63	167,20
	Гороховое пюре	130	11.79	2.96	30.29		196,94
	Напиток из сухофруктов	180	0.60	0.08	16.81	0.65	72
	Хлеб «Ржаной»	45	2.97	0.54	17.84		89,19
Итого за обед		664	31.07	19.79	103.76	16.14	734.39
<u>Полдник</u>	Катык 2,5%	180	5.22	4.50	7.56	10.13	92,00
	Сдоба обыкновенная	50	3.88	2.36	26.15		141
Итого за полдник							
<u>Ужин</u>	Омлет натуральный	150	13.94	24.83	2.64	0.28	289,66
	Напиток из шиповника	180/6	0.61	0.25	6.68	43.92	31,38
	Хлеб пшеничный	35	2.66	0.28	17.22		82,25
Итого за ужин		551	26.31	32.22	60.25	44.65	636,29
Итого за день		1724	71.56	66.28	241.02	72.24	1886.01