



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

## Ежедневное меню основного питания 5.

**3 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
<b><u>Завтрак</u></b>	Каша жидкая молочная гречневая с маслом сливочным	180/3	8.13	7.34	31.58	1.48	225,90
	Чай без сахара с мармеладом	180/3 0	0.09	0.02	23.84	0.03	96,30
	Батон с сыром и сливочным маслом	30/5 /5	3.61	5.83	15.49	0.07	128,77
<b>Итого за завтрак</b>		<b>418</b>	<b>11.34</b>	<b>13.18</b>	<b>70.91</b>	<b>1.58</b>	<b>450.97</b>
<b><u>Второй завтрак</u></b>	Фрукты свежие	100	0.40	0.40	9.80	10.00	47,00
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0.40</b>	<b>0.40</b>	<b>9.80</b>	<b>10.00</b>	<b>47,00</b>
<b><u>Обед</u></b>	Огурцы свежие порционно	50	0.35	0.05	0.95	2.45	6.0
	Суп гороховый с мясными фрикадельками	180/1 0	5.95	4.97	11.98	4.24	126,35
	Тефтели мясные	70	8.10	7.29	7.87	0.06	129,44
	Рагу из овощей	150	2.53	15.70	12.29	17.87	202,86
	Компот из смеси свежих фруктов	180	0.20	0.11	8.93	7.40	39,47
	Хлеб «Ржаной»	45	2.07	0.54	17.84		89,19
<b>Итого за обед</b>		<b>685</b>	<b>20.10</b>	<b>28.66</b>	<b>59.85</b>	<b>32.02</b>	<b>593,31</b>
<b><u>Полдник</u></b>	Ряженка 2,5%	180	5.22	4.50	7.56	0.45	92,00
	Кондитерское изделие «сушки»	20	2.18	0.26	13.78		66,20
<b>Итого на полдник</b>							
<b><u>Ужин</u></b>	Рыба тушеная с овощами	50/2 5	9.75	4.95	3.80	3.75	105,00
	Пюре картофельное со сливочным маслом	140	2.86	4.48	19.08	16.96	128,10
	Хлеб пшеничный	35	2.66	0.28	17.22		82,25
	Чай с сахаром и лимоном	180/ 6/7	0.13	0.03	6.23	2.83	26,48
<b>Итого за ужин</b>		<b>635</b>	<b>22.80</b>	<b>14.50</b>	<b>67.65</b>	<b>23.99</b>	<b>500,03</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1838</b>	<b>55.14</b>	<b>56.74</b>	<b>208.20</b>	<b>67.59</b>	<b>1591.31</b>