



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

Ежедневное меню основного питания 4.

Дата:

30 июля 2026 года

Возрастная категория: 4-7 лет

Длительность пребывания воспитанников в детском саду: 12 часов

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	белки	жиры	углево ды	Вит С	Энергетич ценность
<u>Завтрак</u>	Каша ячневая молочная со сливочным маслом	180/3	6.04	5.54	30.04		214,80
	Кофейный напиток с молоком	180/6	2.85	2.41	10.35	1.17	74,58
	Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2.29	4.50	15.49		11,68
Итого за завтрак		404	11.18	12.45	55.88	1.17	401,06
<u>Второй завтрак</u>	Сок яблочный	200	1.0		20.20	4.0	84,80
Итого за второй завтрак		200	1.0		20.20	4.0	84,80
<u>Обед</u>	Салат из свеклы с яблоками	60	0.65	3.1	3.86		46,02
	Щи со свежей капусты на бульоне из индейки со сметаной	180/7	1.36	4.59	4.77	8.00	70,02
	Индейка тушеная с овощами по татарски	40/30	10.76	10.11	4.01	5.03	150,93
	Макароны отварные со сливочным маслом	130/3	4.81	6.09	22.96		165,79
	Компот из урюка	180	0.40	0.02	16.60	2.44	68,20
	Хлеб «Пшеничный»	35	2.66	0.28	17.22		82,25
	Хлеб «Ржаной»	45	2.97	0.54	17.94		89,19
Итого за обед		710	23.61	24.73	87.26	15.47	672,40
<u>Полдник</u>	Ацидофильный напиток	180	5.22	4.50	7.56	0.54	92,00
Итого за полдник							
<u>Ужин</u>	Запеканка творожная с молоком сгущенным	130/20	24,20	20.06	32.78	0.54	408,20
	Чай с сахаром	180/6	0.06	0.02	6.02	0.03	24,10
Итого за ужин		516,00	29.48	24.58	46.36	1.11	524,30
Итого за день		1830,00	65.27	61.76	209.70	21.75	1682,56