



Утверждаю
Заведующий МБДОУ
«Д/сад № 28 «Буратино»
Ю.А Газизова
«31» 07. 2026 г.

Ежедневное меню основного питания 5.

Дата:

31 июля 2026 года

Возрастная категория: 4-7 лет

Длительность пребывания воспитанников в детском саду: 12 часов

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блю- да	белки	жиры	углев оды	вит С	Энерге тич ценнос ть
<u>Завтрак</u>	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 о	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
Итого за завтрак		418	11.34	13.18	70.91	1.58	450.97
<u>Второй завтрак</u>	Фрукты свежие	100	0.40	0.40	9.80	10.00	47,00
Итого за второй завтрак		100	0.40	0.40	9.80	10.00	47,00
<u>Обед</u>	Огурцы свежие порционно	50	0.35	0.05	0.95	2.45	6.0
	Суп гороховый с мясными фрикадельками	180/1 о	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
Итого за обед		685	20.10	28.66	59.85	32.02	593,31
<u>Полдник</u>	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
Итого на полдник							
<u>Ужин</u>	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
Итого за ужин		635	22.80	14.50	67.65	23.99	500,03
Итого за день		1838	55.14	56.74	208.2 о	67.59	1591.31 5