



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

Ежедневное меню основного питания 8.

Дата:

8 июля 2026 года

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>	<i>Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным</i>	180/3	7.44	8.07	33.80	0.86	238,71
	<i>Какао с молоком и сахаром</i>	180/6	3.67	3.19	10.87	1.43	90,78
	<i>Бутерброд со сливочным маслом</i>	30/5	2.29	4.50	15.49		111,68
Итого за завтрак		404	13.40	15.76	60.16	2.29	441,17
<u>Второй завтрак</u>	<i>Сок фруктовый</i>	200	1.00		20.20	4.00	84,80
Итого за второй завтрак		200	1.00		20.20	4.00	84,80
<u>Обед</u>	<i>Винегрет овощной</i>	60	0.82	3.70	5.06	6.15	56.88
	<i>Щи со свежей капустой с мясными фрикадельками со сметаной</i>	180/10/7	3.24	5.19	5.07	9.54	84,80
	<i>Тефтели мясные в томатном соусе</i>	60/20	7.18	7.09	8.34	0.53	125,85
	<i>Каша гречневая рассыпчатая со сливочным маслом</i>	130/3	7.62	4.16	34.47		205,27
	<i>Компот из урюка</i>	180	0.40	0.02	16.60	2.44	68,20
	<i>Хлеб «Пшеничный»</i>	30	2.28	0.24	14.77		70,57
	<i>Хлеб «Ржаной»</i>	45	2.97	0.54	17.84		89,19
Итого за обед		725	24.52	20.95	102.15	18.66	700.76
<u>Полдник</u>	<i>Ряженка 2,5%</i>	180	5.22	4.50	7.56	0.54	92,00
	<i>Сушки</i>	20	2.14	0.24	14.24		67,80
Итого за полдник							
<u>Ужин</u>	<i>Пудинг творожный запеченный с повидлом</i>	130/20	16.71	15.51	30.07	0.34	360,20
	<i>Чай с сахаром</i>	180/6	0.06	0.02	6.02	0.03	24,10
Итого за ужин		536	24.13	20.27	66.89	0.91	544,10
Итого за день		1865	63.05	56.97	249.40	25.86	1770.83