

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад компенсирующего вида № 28 «Буратино» г.Альметьевска»



Утверждаю
Заведующий МБДОУ
«Д/сад № 28 «Буратино»
Ю.А Газизова
«16» 06 2026 г.

Ежедневное меню основного питания 2.

Дата:

16 июня 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 | Энергетич. ценность |
|-------------------------|---|-----------|-------|-------|----------|-------|---------------------|
| Завтрак | Каша пшеничная молочная со сливочным маслом | 180/3 | 7.73 | 5.60 | 39.81 | 0.86 | 241,16 |
| | Какао с молоком и сахаром | 180/6 | 3.67 | 3.19 | 10.87 | 1.43 | 90,78 |
| | Бутерброд со сливочным маслом | 30/5 | 2.29 | 4.50 | 15.49 | | 11,68 |
| Итого за завтрак | | 404 | 13.69 | 13.29 | 66.17 | 2.29 | 443,62 |
| Второй завтрак | Сок яблочный | 200 | 1.0 | | 20.20 | 4.00 | 84,80 |
| Итого за второй завтрак | | 200 | 1.0 | | 20.20 | 4.00 | 84,80 |
| | Салат картофельный с морковью и солеными огурцами | 60 | 0.82 | 3.13 | 5.14 | 7.20 | 51,96 |
| Обед | Борщ со свежей капустой, картофелем со сметаной на мясном бульоне | 180/7 | 1.48 | 4.59 | 8.12 | 7.71 | 85,97 |
| | Гуляш из отварной говядины | 40/40 | 11.64 | 13.43 | 2.31 | 0.74 | 176,80 |
| | Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным | 130/3 | 7.62 | 4.16 | 34.47 | | 205,27 |
| | Кисель фруктовый | 180 | 0.54 | 0.09 | 16.18 | 0.99 | 75,24 |
| | Хлеб «Пшеничный» | 35 | 2.66 | 0.28 | 17.22 | | 82,25 |
| | Хлеб «Ржаной» | 45 | 2.97 | 0.54 | 17.84 | | 89,19 |
| Итого за обед | | 720 | 27.74 | 26.22 | 101.27 | 16.64 | 766,67 |
| Полдник | Ряженка 2,5% | 180 | 5.22 | 4.50 | 7.56 | 0.45 | 92,00 |
| | Кондитерское изделие(вафли) | 20 | 0.75 | 6.10 | 12.50 | | 108,50 |
| Итого за полдник | | | | | | | |
| Ужин | Королевская ватрушка | 150 | 18.44 | 10.96 | 58.36 | | 404,00 |
| | Чай с сахаром и лимоном | 180/6/7 | 0.13 | 0.03 | 6.23 | 2.83 | 26,48 |
| | | | | | | | |
| Итого за ужин | | 543 | 24.54 | 21.59 | 84.65 | 3.28 | 630,98 |
| Итого за день | | 1867,00 | 66.97 | 61.10 | 272.29 | 26.21 | 1926.07 |