



Утверждаю
Заведующий МБДОУ
«Д/сад № 28 «Буратино»
Ю.А Газизова
«18» 06 2026 г.

Ежедневное меню основного питания 4.

18 июня 2026 года

Дата:

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>	<i>Каша ячневая молочная со сливочным маслом</i>	180/3	6.04	5.54	30.04		214,80
	<i>Кофейный напиток с молоком</i>	180/6	2.85	2.41	10.35	1.17	74,58
	<i>Бутерброд с маслом сливочным</i>	30/5	2.29	4.50	15.49		111,68
Итого за завтрак		404	11.18	12.45	55.88	1.17	401,06
<u>Второй завтрак</u>	<i>Сок яблочный</i>	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>	<i>Салат из свеклы с яблоками</i>	60	0.65	3.1	3.86		46,02
	<i>Щи со свежей капусты на бульоне из индейки со сметаной</i>	180/7	1.36	4.59	4.77	8.00	70,02
	<i>Индейка тушеная с овощами по татарски</i>	40/30	10.76	10.11	4.01	5.03	150,93
	<i>Макароны отварные со сливочным маслом</i>	130/3	4.81	6.09	22.96		165,79
	<i>Компот из урюка</i>	180	0.40	0.02	16.60	2.44	68,20
	<i>Хлеб «Пшеничный»</i>	35	2.66	0.28	17.22		82,25
	<i>Хлеб «Ржаной»</i>	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>	<i>Ацидофильный напиток</i>	180	5.22	4.50	7.56	0.54	92,00
Итого за полдник							
<u>Ужин</u>	<i>Запеканка творожная с молоком сгущенным</i>	130/20	24,20	20.06	32.78	0.54	408,20
	<i>Чай с сахаром</i>	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