



Утверждаю
Заведующий МБДОУ
«Д/сад №28 «Буратино»
Ю.А Газизова
«19» 06 2026 г.

Ежедневное меню основного питания 5.

Дата:

19 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	Энергетическая ценность
<u>Завтрак</u>	<i>Каша жидкая молочная гречневая с маслом сливочным</i>	180/3	8.13	7.34	31.58	1.48	225,90
	<i>Чай без сахара с мармеладом</i>	180/3 0	0.09	0.02	23.84	0.03	96,30
	<i>Батон с сыром и сливочным маслом</i>	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>	<i>Фрукты свежие</i>	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>	<i>Салат из зеленого горошка к/с</i>	60	1.49	2.59	3.13		41.80
	<i>Суп гороховый с мясными фрикадельками</i>	180/1 0	5.95	4.97	11.98	4.24	126,35
	<i>Тефтели мясные</i>	70	8.10	7.29	7.87	0.06	129,44
	<i>Рагу из овощей</i>	150	2.53	15.70	12.29	17.87	202,86
	<i>Компот из смеси свежих фруктов</i>	180	0.20	0.11	8.93	7.40	39,47
	<i>Хлеб «Ржаной»</i>	45	2.07	0.54	17.84		89,19
Итого за обед		685	21.24	31.20	62.03	29.57	629.11
<u>Полдник</u>	<i>Ряженка 2,5%</i>	180	5.22	4.50	7.56	0.45	92,00
	<i>Кондитерское изделие «сушки»</i>	20	2.18	0.26	13.78		66,20
Итого на полдник							
<u>Ужин</u>	<i>Рыба тушеная с овощами</i>	50/2 5	9.75	4.95	3.80	3.75	105,00
	<i>Пюре картофельное со сливочным маслом</i>	140	2.86	4.48	19.08	16.96	128,10
	<i>Хлеб пшеничный</i>	35	2.66	0.28	17.22		82,25
	<i>Чай с сахаром и лимоном</i>	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	56.28	59.28	210.38	65.14	1627.11