

Муниципальное дошкольное образовательное  
учреждение детский сад «Улыбка»  
(МДОУ «Улыбка»)

Утверждаю  
Заведующий МДОУ «Улыбка»  
\_\_\_\_\_С.А.Данилова

**ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ ОСНОВНОГО ПИТАНИЯ**

Дата: на 15.07.2025г.

Возрастная категория: 3-7 лет

Длительность пребывания воспитанников в детском саду: 10 часов

| <i>Прием пищи</i>     | <i>Наименование блюда</i>        | <i>Вес<br/>блюда</i> | <i>Белки</i> | <i>Жиры</i> | <i>Углевод<br/>ы</i> | <i>Энергет<br/>ич.калл<br/>орийнос<br/>ть</i> |
|-----------------------|----------------------------------|----------------------|--------------|-------------|----------------------|-----------------------------------------------|
| <b>Завтрак</b>        | Каша геркулесовая на молоке      | 200                  |              |             |                      |                                               |
|                       | Какао                            | 180                  |              |             |                      |                                               |
|                       | Хлеб                             | 30                   |              |             |                      |                                               |
| Итого за завтрак      |                                  | 410                  | 11           | 10          | 63                   | 328                                           |
| <b>Второй завтрак</b> | Сок                              | 90                   | 0            | 0           | 10                   | 34                                            |
| <b>Обед</b>           | Суп картофельный с яйцом с мясом | 250/10               |              |             |                      |                                               |
|                       | Гуляш с макаронными изделиями    | 60/50                |              |             |                      |                                               |
|                       | Компот из кураги                 | 180                  |              |             |                      |                                               |
| Итого за обед         | Хлеб                             | 40/590               | 17           | 16          | 67                   | 556                                           |
| <b>Полдник</b>        | Запеканка из творога             | 120                  |              |             |                      |                                               |
|                       | Чай сладкий                      | 150                  |              |             |                      |                                               |
|                       | Хлеб                             |                      |              |             |                      |                                               |
| Итого за полдник      |                                  | 270                  | 8            | 8           | 29                   | 334                                           |
| <b>Всего за день</b>  |                                  |                      | 36           | 34          | 169                  | 1252                                          |