

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

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

**ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ ОСНОВНОГО ПИТАНИЯ**

Дата: на 19.06.2025г.

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>        | Вермишель на молоке       | 200                  |              |             |                      |                                               |
|                       | Какао                     | 180                  |              |             |                      |                                               |
|                       | Хлеб                      | 30                   |              |             |                      |                                               |
| Итого за завтрак      |                           | 410                  | 11           | 10          | 63                   | 328                                           |
| <b>Второй завтрак</b> | Банан                     | 90                   | 1            | 0           | 17                   | 57                                            |
| <b>Обед</b>           | Суп крестьянский с мясом  | 250/10               |              |             |                      |                                               |
|                       | Котлета мясная с рисом    | 60/50                |              |             |                      |                                               |
|                       | Сок натуральный           | 180                  |              |             |                      |                                               |
| Итого за обед         | Хлеб                      | 40/590               | 17           | 16          | 67                   | 556                                           |
| <b>Полдник</b>        | Омлет с зелёным горошком  | 120                  |              |             |                      |                                               |
|                       | Чай сладкий               | 150                  |              |             |                      |                                               |
|                       | Хлеб                      |                      |              |             |                      |                                               |
| Итого за полдник      |                           | 270                  | 8            | 8           | 29                   | 334                                           |
| <b>Всего за день</b>  |                           |                      | 36           | 34          | 176                  | 1275                                          |