

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

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

**ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ ОСНОВНОГО ПИТАНИЯ**

Дата: на 19.09.2025г.

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 «Дружба» на молоке       | 200                  |              |             |                      |                                               |
|                       | Чай сладкий                   | 180                  |              |             |                      |                                               |
|                       | Хлеб                          | 30                   |              |             |                      |                                               |
| Итого за завтрак      |                               | 410                  | 10           | 11          | 44                   | 406                                           |
| <b>Второй завтрак</b> | Банан                         | 80                   | 1            | 0           | 17                   | 76                                            |
|                       |                               |                      |              |             |                      |                                               |
| <b>Обед</b>           | Суп картофельный с мясом      | 200                  |              |             |                      |                                               |
|                       | Голубцы ленивые с курой       | 50/150               |              |             |                      |                                               |
|                       | Компот из кураги и чернослива | 180                  |              |             |                      |                                               |
| Итого за обед         | Хлеб                          | 30/610               | 22           | 19          | 63                   | 651                                           |
| <b>Полдник</b>        | Булочка домашняя молочная     | 120                  |              |             |                      |                                               |
|                       | Чай сладкий                   | 150                  |              |             |                      |                                               |
| Итого за полдник      |                               | 270                  | 11           | 10          | 58                   | 268                                           |
| <b>Итого за день</b>  |                               |                      | 44           | 40          | 182                  | 1401                                          |