

Ежедневное меню основного (организованного) питания



4 марта 2025
9 группа

Завтрак 8:30	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	К\кал	Вит С мг
Каша манная молочная с сахаром и сливочным маслом	130	9,8	13,1	1,7	164	0,3
Хлеб с маслом	25	3,9	7,7	23,6	181	0
Кофейный напиток на молоке	150	3,0	2,9	13,4	105,9	0,5
Второй завтрак 10:00						
Сок	100					
Обед 12:00						
Салат из свеклы с растительным маслом	30	0,9	5,0	4,1	64	1
Суп «здоровье» с геркулесом	180	1,9	6,6	12,2	102	3,3
Биточки из мяса кур	60	13,1	12,9	6,5	190	0,3
Гарнир овощной сборный	100	5,3	3,9	6,5	118	0
Компот из сухофруктов	150	0,5	0	19,9	72	50,2
Хлеб ржаной	30	2,0	3,7	13,2	90	0
Уплотненный полдник 15:30						
Рыба запеченная с овощами в омлете	110	11	1,6	6,4	84	0,1
Чай	150	0	0	9,1	35	0
Хлеб пшеничный	15	2,0	3,7	13,2	90	0
Печенье	12	0	0	0,021	90	0,2
Итого		56,4	66,1	223	1465	67

Рекомендации на домашний ужин:
Молоко или кисломолочные продукты

Стоимость дня: 110,00руб

**Ежедневное меню
(основного
(организованного)
питания)**

Утверждаю:
Заведующий МАДОУ-
детского сада № 106
Ю.А.Баранова
04.03.2025г.



4 марта 2025

Завтрак 8:30	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Вит С мг
<i>Каша манная молочная с сахаром и сливочным маслом</i>	150	9,8	13,1	1,7	164	0,3
<i>Хлеб с маслом</i>	40	3,9	7,7	23,6	181	0
<i>Кофейный напиток на молоке</i>	180	3,0	2,9	13,4	105,9	0,5
Второй завтрак 10:30						
<i>Сок</i>	100					
Обед 12:00						
<i>Салат из свеклы с растительным маслом</i>	50	0,9	5,0	4,1	64	1
<i>Суп «здоровье» с геркулесом</i>	180	1,9	6,6	12,2	102	3,3
<i>Биточки из мяса кур</i>	70	13,1	12,9	6,5	190	0,3
<i>Гарнир овощной сборный</i>	130	5,3	3,9	6,5	118	0
<i>Компот из сухофруктов</i>	180	0,5	0	19,9	72	50,2
<i>Хлеб ржаной</i>	35	2,0	3,7	13,2	90	0
Уплотненный полдник 15:30						
<i>Рыба, запеченная с овощами в омлете</i>	130	11	1,6	6,4	84	0,1
<i>Чай</i>	180	0	0	9,1	35	0
<i>Хлеб пшеничный</i>	25	2,0	3,7	13,2	90	0
<i>Печенье</i>	20	0	0	0,021	90	0,2
Итого		56,4	66,1	223	1465	67

**Рекомендации на домашний ужин:
Молоко или кисломолочные продукты
Приятного аппетита!**

Стоимость дня: 150,00руб