

Ежедневное меню основного (организованного) питания


 Утверждаю:
 Заведующий МАДОУ —
 детского сада № 106
 Ю.А.Баранова
 05.03.2025 г.

5 марта 2025
9 группа


<i>Завтрак 8-30</i>	<i>Выход</i>	<i>Белки</i>	<i>Жиры</i>	<i>Углеводы</i>	<i>Ккал</i>	<i>Вит С мг</i>
<i>Каша пшеничная с изюмом</i>	120	9,8	13,1	1,7	164	0,3
<i>Батон с маслом</i>	30	3,9	7,7	23,6	181	0
<i>Молоко</i>	150	1,4	1,4	11,2	61	0,5
<i>Второй завтрак 10-30</i>						
<i>Яблоко</i>	1шт					
<i>Обед 12-00</i>						
<i>Салат из морской капусты и моркови с яйцом и растительным маслом</i>	30	2,3	1,9	15,3	102	3,8
<i>Суп из овощей со сметаной</i>	150	1,9	6,6	12,2	102	3,3
<i>Тефтели из говядины в молочном соусе</i>	50	9,4	9,7	8	157	0,91
<i>Макаронные изделия отварные</i>	110	5,3	3,8	32,4	188	0,
<i>Напиток из шиповника</i>	150	0,5	0	19,9	72	50,2
<i>Хлеб ржаной</i>	30	2,0	3,7	13,2	90	0
<i>Уплотненный полдник 15-30</i>						
<i>Биточки капустные</i>	100	11	1,6	6,4	84	0,1
<i>Соус молочный</i>	20	3,1	4,2	22,3	135	0,1
<i>Хлеб пшеничный</i>	25	0	0	9,1	35	0,9
<i>Пряник</i>	30	2,0	3,7	13,2	90	0
<i>Чай с сахаром</i>	150					
<i>Итого</i>		55,2	66,1	187,6	1560	67,4

Рекомендации на домашний ужин:
Молоко или кисломолочные продукты

Приятного аппетита!

Цена дня: 135,00руб

Ежедневное меню основного (организованного) питания

Утверждаю: 
 Заведующий МАДОУ —
 детского сада № 106
 Ю.А.Баранова
 05.03.2025 г.

5 марта 2025

Завтрак 8-30	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Вит С мг
Каша пшеничная с изюмом	150	9,8	13,1	1,7	164	0,3
Батон с маслом	45	3,9	7,7	23,6	181	0
Молоко	180	1,4	1,4	11,2	61	0,5
Второй завтрак 10-30						
Яблоко	1шт					
Обед 12-00						
Салат из морской капусты и моркови с яйцом и растительным маслом	50	2,3	1,9	15,3	108	3,8
Суп из овощей со сметаной	180	1,9	6,6	12,2	102	3,3
Тефтели из говядины в молочном соусе	70	9,4	9,7	8	157	0,91
Макаронные изделия отварные	130	5,3	3,8	32,4	188	0,
Напиток из шиповника	180	0,5	0	19,9	72	50,2
Хлеб ржаной	35	2,0	3,7	13,2	90	0
Уплотненный полдник 15-30						
Биточки капустные	130	11	1,6	6,4	84	0,1
Соус молочный	20	3,1	4,2	22,3	135	0,1
Хлеб пшеничный	25	0	0	9,1	35	0,9
Пряник	30	2,0	3,7	13,2	90	0
Чай	180					
Итого		55,2	66,1	187,6	1560	67,4

Рекомендации на домашний ужин:
Кисломолочные продукты
Приятного аппетита!

Цена дня: 150,00руб