

# Ежедневное меню основного (организованного) питания

Утверждаю:  
Заведующий МАДОУ -  
детского сада № 106  
Ю.А. Баранова  
06.03.2025 г

6 марта 2025

Завтрак 08:30	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Вит С мг
Сырники творожные	140	26,0	19,8	28,4	374	1,7
Соус молочный сладкий	20					
Хлеб с маслом	40	3,9	7,7	23,6	181	0,3
Чай с молоком	180	3,0	2,9	22,9	131,7	0
<b>Второй завтрак 10:30</b>						
Сок	100	0,4	0,4	9,8	42,2	10,0
<b>Обед 12:00</b>						
Салат из моркови с растительным маслом	50	0,4	0,3	0,6	68	0,7
Щи из свежей капусты со сметаной	180	2,2	5,4	12,7	100	0,6
Гуляш из мяса говядины	70	13,1	12,9	6,5	190	-
Греча рассыпчатая со сливочным маслом	130	5,3	3,9	6,5	188	0,3
Компот из сухофруктов	180	0,5	0	19,9	72	50
Хлеб ржаной	35	2,0	3,7	13,2	90	-
<b>Уплотненный полдник 15:30</b>						
Биточки картофельные	130	0,7	4,2	26,4	158	0,3
Соус сметанный	30	3,2	0	2	1	30
Чай с сахаром	180	0	0	9,1	35	-
Хлеб пшеничный	25	2,0	3,7	13,2	90	-
Печенье	20	0,8	0,9	23,25	106	-
<b>ИТОГО</b>		<b>66,7</b>	<b>75,1</b>	<b>186,4</b>	<b>1653</b>	<b>65</b>

Рекомендации на домашний ужин:  
блюда из овощей, кисломолочные продукты  
Приятного аппетита!

Стоимость дня: 156,84 руб.

# Ежедневное меню основного (организованного) питания



**6 марта 2025**  
**9 группа**

<b>Завтрак 08:30</b>	<b>Выход</b>	<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>	<b>Ккал</b>	<b>Вит С мг</b>
Сырники творожные	100	26,0	19,8	28,4	374	1,7
Соус молочный сладкий	20					
Хлеб с маслом	25	3,9	7,7	23,6	181	0,3
Чай с молоком	150	3,0	2,9	22,9	131,7	0
<b>Второй завтрак 10:00</b>						
Сок	100	0,4	0,4	9,8	42,2	10,0
<b>Обед 12:00</b>						
Салат из моркови с растительным маслом	30	0,3	0,5	0,4	63	0,7
Щи из свежей капусты	150	2,2	5,4	12,7	100	0,6
Фрикадельки из мяса говядины в молочном соусе	50	13,1	12,9	6,5	190	-
Греча рассыпчатая со сливочным маслом	120	5,3	3,9	6,5	188	0,3
Компот из сухофруктов	150	0,5	0	19,9	72	50
Хлеб ржаной	30	2,0	3,7	13,2	90	-
<b>Уплотненный полдник 15:30</b>						
Биточки картофельные	100	0,7	4,2	26,4	158	0,3
Соус сметанный	20	21	0	2	1	20
Чай с сахаром	150	0	0	9,1	35	-
Хлеб пшеничный	25	2,0	3,7	13,2	90	-
Печенье	12	0,8	0,9	23,25	106	-
<b>ИТОГО</b>		<b>66,7</b>	<b>75,1</b>	<b>186,4</b>	<b>1653</b>	<b>65</b>

**Рекомендации на домашний ужин:**  
**блюда из овощей, кисломолочные продукты**  
**Приятного аппетита!**

Стоимость дня 136,84 руб.