

# Ежедневное меню основного (организованного) питания



10 марта 2025

9 группа

Завтрак 8-30	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Вит С мг
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	130	7,4	7,9	32,1	158,0	1,3
Хлеб с маслом	25	3,9	7,7	23,6	181	0
Чай с молоком	150	1,4	1,4	11,2	61	0,25
<b>Второй завтрак 10:30</b> сок	100					
<b>Обед 12-00</b>						
Салат из зеленого горошка	30	0,7	4,9	17,92	1,43	0,6
Свекольник со сметаной	150	13,1	12,9	6,5	192	0,9
Котлета из мяса	60	3,9	3,9	19,7	118	6,7
Рагу из овощей	100	0,5	0	19,9	72	1,6
Компот из сухофруктов	150	2,0	3,7	13,2	90	50
Хлеб ржаной	30	3,9	3,9	19,7	118	1,2
<b>Уплотненный полдник 15-30</b>						
Творожная запеканка	110	20,0	17,1	27,4	341	1,6
Соус фруктовый сладкий	30	0,7	1,4	4,5	33	0,1
Кефир	150	6,14	7,0	9,0	124,0	-
Хлеб пшеничный	15	2,0	3,70	13,2	90	0
Пряник	30	5,3	3,9	33,8	188	0,2
		<b>70,44</b>	<b>75,7</b>	<b>219,54</b>	<b>1876</b>	<b>72,3</b>

Рекомендации на домашний ужин:

Фрукты.

Приятного аппетита!

Стоимость дня 147,13 руб.

# Ежедневное меню основного (организованного) питания



Утверждаю:  
Заведующий МАДОУ-  
детского сада № 106  
Ю.А.Баранова  
10.03.2025

10 марта 2025

<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 геркулесовая молочная с маслом сливочным</i>	150	7,4	7,9	32,1	158,0	1,3
<i>Хлеб с маслом</i>	40	3,9	7,7	23,6	181	0
<i>Чай с молоком</i>	180	1,4	1,4	11,2	61	0,25
<i>Второй завтрак 10:30</i>						
<i>Сок</i>	100					
<i>Обед 12-00</i>						
<i>Салат из зеленого горошка</i>	40	0,7	4,9	17,92	1,43	0,6
<i>Свекольник со сметаной</i>	180	13,1	12,9	6,5	192	0,9
<i>Котлета из мяса</i>	80	3,9	3,9	19,7	118	6,7
<i>Рагу из овощей</i>	100	0,5	0	19,9	72	1,6
<i>Компот из сухофруктов</i>	180	2,0	3,7	13,2	90	50
<i>Хлеб ржаной</i>	35	3,9	3,9	19,7	118	1,2
<i>Уплотненный полдник 15:30</i>						
<i>Творожная запеканка</i>	120	20,0	17,1	27,4	341	1,6
<i>Соус фруктовый сладкий</i>	30	0,7	1,4	4,5	33	0,1
<i>Кефир</i>	180	6,14	7,0	9,0	124,0	-
<i>Хлеб пшеничный</i>	25	2,0	3,70	13,2	90	0
<i>Пряник</i>	30	5,3	3,9	33,8	188	0,2
		<b>70,44</b>	<b>75,7</b>	<b>219,54</b>	<b>1876</b>	<b>72,3</b>

**Рекомендации на домашний ужин:**

**Фрукты.**

**Приятного аппетита!**

Стоимость дня: 169,09руб.