

Ежедневное меню ОСНОВНОГО (организованного)



ПИТАНИЯ

12 марта 2025

9 группа

Завтрак 8-30	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Вит С мг
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	120	7,4	7,9	32,1	158,0	1,3
Батон с маслом	30	3,9	7,7	23,6	181	0
Молоко	150	1,4	1,4	11,2	61	0,25
Второй завтрак 10-30 сок	100	0,4	0,4	9,8	42,2	10,0
Обед 12-00						
Салат из припущенной моркови с яблоками и растительным маслом	30	1,0	4,0	6,3	26,99	0
Суп-пюре из разных овощей с гренками	150/10	3,4	5,4	22,9	146	6,6
Плов из филе индейки	180	18,5	20,6	43,2	436	1,2
Напиток из шиповника	150	0,5	0	19,9	72	50,2
Хлеб ржаной	30	2,0	3,7	13,2	90	0
Уплотненный полдник 15-30						
Запеканка капустная	100	4,8	5,0	18,4	129	0,3
Соус молочный	20	0,7	1,4	4,5	33	0,1
Чай	150	0	0	9,1	35	0
Хлеб пшеничный	15	2,0	3,7	13,2	90	0
Пряник	30	0	0	0,021	90	0,2
Итого		56,4	60,3	211	1555	72

Рекомендации на домашний ужин:
Кисломолочные продукты, блюда из картофеля, фрукты.
Приятного аппетита!

Стоимость дня: 134,00руб

Ежедневное меню основного (организованного) питания


 Утверждаю
 Заведующий МАДОУ -
 детского сада № 106
 Ю.А.Баранова
 12.03.2025 г

12 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 пшеничная молочная с маслом сливочным</i>	150	7,4	7,9	32,1	158,0	1,3
<i>Батон с маслом</i>	45	3,9	7,7	23,6	181	0
<i>Молоко</i>	180	1,4	1,4	11,2	61	0,25
<i>Второй завтрак 10-30</i>						
<i>Сок</i>	100	0,4	0,4	9,8	42,2	10,0
<i>Обед 12-00</i>						
<i>Салат из моркови с яблоками и растительным маслом</i>	50	1,0	4,0	6,3	26,99	0
<i>Суп-пюре из разных овощей с гренками</i>	180/20	3,4	5,4	22,9	146	6,6
<i>Плов из филе индейки</i>	180	18,5	20,6	43,2	436	1,2
<i>Напиток из шиповника</i>	180	0,5	0	19,9	72	50,2
<i>Хлеб ржаной</i>	35	2,0	3,7	13,2	90	0
<i>Уплотненный полдник 15-30</i>						
<i>Капустная запеканка</i>	130	4,8	5,0	18,4	129	0,3
<i>Соус молочный</i>	20	0,7	1,4	4,5	33	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>Пряник</i>	30	0	0	0,021	90	0,2
<i>Итого</i>		56,4	60,3	211	1555	72

Рекомендации на домашний ужин:
Кисломолочные продукты, блюда из картофеля, фрукты.
Приятного аппетита!

Стоимость дня: 158,73руб