

Ежедневное меню основного (организованного) питания

Утверждаю:
Заведующий МАДОУ-
детского сада № 106
Ю.А.Баранова
07.03.2025 г.

7 марта 2025

Завтрак 8:30	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Вит С мг
Каша молочная ассорти (пшеничная)	150	26,0	19,8	28,4	374	1,7
Батон с сыром	45	3,9	7,7	23,6	181	0,3
Кофейный напиток с молоком	180	3,0	2,9	22,9	111,7	0,5
Второй завтрак 10:30	Ишт					
Яблоко						
Обед 12:00						
Винегрет с солеными огурцами и растительным маслом	50	7,1	4,48	52,1	69,9	3,25
Борщ со сметаной	180	2,2	5,4	127	100	6,6
Тефтели рыбные из филе горбуши с соусом	100	11	1,6	6,4	84	0,1
Картофельное пюре	100	3,1	4,2	17,1	118	0,1
Компот из сухофруктов	180	0,5	0	19,9	72	50,2
Хлеб ржаной	35	2,0	3,7	13,2	90	0
Уплотненный полдник 15:30						
Морковная запеканка	130	4,8	5,0	18,4	129	0,3
Джем	120	0,6	2,7	10	33	0,1
Чай с сахаром	180	0	0	9,1	35	0,9
Перяник	30	2,0	3,7	13,2	90	0
Хлеб пшеничный	25	0	0	0,021	188	0,2
Итого		59,2	54,9	335,8	1425	71,1

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

Стоимость дня: 139,08руб