
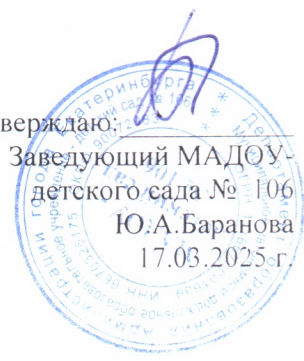


Ежедневное меню основного (организованного) питания

Утверждаю: 
Заведующий МАДОУ-
детского сада № 106
Ю.А.Баранова
17.03.2025-г.




17 марта 2025 5 группа

<i>Завтрак 8-30</i>	<i>Выход</i>	<i>Белки</i>	<i>Жиры</i>	<i>Углеводы</i>	<i>Ккал</i>	<i>Вит С</i>
<i>Каша гречневая с молоком</i>	<i>120</i>	<i>26,0</i>	<i>19,8</i>	<i>28,4</i>	<i>374</i>	<i>1,7</i>
<i>Хлеб с маслом</i>	<i>25</i>	<i>3,9</i>	<i>7,7</i>	<i>23,6</i>	<i>181</i>	<i>0,3</i>
<i>Какао с молоком</i>	<i>150</i>	<i>3,0</i>	<i>2,9</i>	<i>22,9</i>	<i>111,7</i>	<i>0,5</i>
<i>10-30 Сок</i>	<i>100</i>	<i>0,4</i>	<i>0,4</i>	<i>9,8</i>	<i>42,2</i>	<i>10,0</i>
<i>Обед 12-00</i>						
<i>Салат из картофеля с зеленым горошком с растительным маслом</i>	<i>30</i>	<i>5,1</i>	<i>4,1</i>	<i>4,3</i>	<i>12,50</i>	<i>74</i>
<i>Рассольник со сметаной</i>	<i>150</i>	<i>2,2</i>	<i>5,4</i>	<i>127</i>	<i>100</i>	<i>6,6</i>
<i>Капуста тушеная с морковью</i>	<i>100</i>	<i>30</i>	<i>24</i>	<i>15</i>	<i>89,5</i>	<i>0,2</i>
<i>Кнели из мяса</i>	<i>50</i>	<i>13</i>	<i>14</i>	<i>4</i>	<i>205,7</i>	<i>0</i>
<i>Хлеб ржаной</i>	<i>30</i>	<i>0,5</i>	<i>0</i>	<i>19,9</i>	<i>72</i>	<i>50,2</i>
<i>Компот из сухофруктов</i>	<i>150</i>	<i>2,0</i>	<i>3,7</i>	<i>13,2</i>	<i>90</i>	<i>0</i>
<i>Уплотненный полдник 15-30</i>						
<i>Пудинг из творога с морковью</i>	<i>100</i>	<i>23,6</i>	<i>17,1</i>	<i>25,1</i>	<i>352</i>	<i>0,24</i>
<i>Соус молочный сладкий</i>	<i>30</i>	<i>0,7</i>	<i>1,4</i>	<i>4,5</i>	<i>33</i>	<i>0,1</i>
<i>Чай с сахаром</i>	<i>150</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>9,1</i>	<i>35</i>	<i>0</i>
<i>Пряник</i>	<i>30</i>	<i>2,0</i>	<i>3,7</i>	<i>13,2</i>	<i>90</i>	<i>0</i>
<i>Хлеб пшеничный</i>	<i>15</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>0,021</i>	<i>188</i>	<i>0,2</i>
<i>Итого</i>		<i>66,2</i>	<i>69,4</i>	<i>204</i>	<i>1705</i>	<i>74</i>

**Рекомендации на домашний ужин:
Блюда из картофеля, фрукты.
Приятного аппетита!**

**Ежедневное меню
основного
(организованного)
питания**

Утверждаю: 
Заведующий МАДОУ-
детского сада № 106
Ю.А.Баранова
17.03.2025 г.



17 марта 2025

Завтрак 8-30	Выход	Белк и	Жир ы	Углевод ы	К\кал	Вит С мг
<i>Каша гречневая с молоком</i>	150	26,0	19,8	28,4	374	1,7
<i>Хлеб с маслом</i>	40	3,9	7,7	23,6	181	0,3
<i>Какао с молоком</i>	180	3,0	2,9	22,9	111,7	0,5
Второй завтрак 10-30						
<i>Сок</i>	100	0,4	0,4	9,8	42,2	10,0
Обед 12-00						
<i>Салат из картофеля с зеленым горошком с растительным маслом</i>	50	5,1	4,1	4,3	12,50	74
<i>Рассольник со сметаной</i>	180	2,2	5,4	127	100	6,6
<i>Капуста тушеная с морковью</i>	130	30	24	15	89,5	0,2
<i>Кнели из мяса</i>	70	13	14	4	205,7	0
<i>Хлеб ржаной</i>	35	0,5	0	19,9	72	50,2
<i>Компот из сухофруктов</i>	180	2,0	3,7	13,2	90	0
Уплотненный полдник 15-30						
<i>Пудинг из творога с морковью</i>	120	23,6	17,1	25,1	352	0,24
<i>Соус молочный сладкий</i>	30	0,7	1,4	4,5	33	0,1
<i>Чай с сахаром</i>	180	0	0	9,1	35	0
<i>Пряник</i>	30	2,0	3,7	13,2	90	0
<i>Хлеб пшеничный</i>	25	0	0	0,021	188	0,2
Итого		66,2	69,4	204	1705	74

**Рекомендации на домашний ужин:
Блюда из картофеля, фрукты.
Приятного аппетита!**

Стоимость меню 168,33 руб

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 303540294533635982749676679132712847518854643048

Владелец Баранова Юлия Александровна

Действителен с 10.03.2025 по 10.03.2026