

Ежедневное меню основного (организованного) питания



Утверждаю:
Заведующий МАДОУ-
детского сада № 106
Ю.А.Баранова
21.04.2025

21 апреля 2025

Завтрак 8-30	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Вит С мг
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	150	7,4	7,9	32,1	158,0	1,3
Хлеб с маслом	40	3,9	7,7	23,6	181	0
Чай с молоком	180	1,4	1,4	11,2	61	0,25
Второй завтрак 10:30						
Сок	100					
Обед 12-00						
Салат из припущенной моркови и с растительным маслом	40	0,7	4,9	17,92	1,43	0,6
Свекольник со сметаной	180	13,1	12,9	6,5	192	0,9
Котлета из мяса	80	3,9	3,9	19,7	118	6,7
Рагу из овощей	100	0,5	0	19,9	72	1.6
Компот из сухофруктов	180	2,0	3,7	13,2	90	50
Хлеб ржаной	35	3,9	3,9	19,7	118	1.2
Уплотненный полдник 15:30						
Творожная запеканка	120	20,0	17,1	27,4	341	1,6
Соус фруктовый сладкий	30	0,7	1,4	4,5	33	0,1
Чай	180	6,14	7,0	9,0	124,0	-
Хлеб пшеничный	25	2,0	3,70	13,2	90	0
Печенье	20	5,3	3,9	33,8	188	0,2
		70,44	75,7	219,54	1876	72,3

Рекомендации на домашний ужин:

Фрукты.

Приятного аппетита!

Стоимость дня 148,70руб.

Ежедневное меню
основного
(организованного)
питания

Утверждаю:
Заведующий МАДОУ-
детского сада № 106
Ю.А.Баранова
21.04.2025 г.

21 апреля 2025 5 группа

Завтрак 8-30	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	К\кал	Вит С мг
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	130	7,4	7,9	32,1	158,0	1,3
Хлеб	25	3,9	7,7	23,6	181	0
Чай с	150	1,4	1,4	11,2	61	0,25
Второй завтрак 10:30	100	0	0	11	45	0,1
Напиток из шиповника						
Обед 12-00						
Салат из припущенной моркови и с растительным маслом	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
Уплотненный полдник 15-30						
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
Чай	150	6,14	7,0	9,0	124,0	-
Хлеб пшеничный	15	2,0	3,70	13,2	90	0
Печенье	12	5,3	3,9	33,8	188	0,2
		70,44	75,7	219,54	1876	72,3

Рекомендации на домашний ужин:
Фрукты.
Приятного аппетита!

Стоимость дня 123,13 руб.