

Ежедневное меню основного (организованного) питания

Утверждаю
Заведующий МАДОУ -
детского сада № 106
Ю.А.Баранова
22.05.2025 г.

22 мая 2025

Завтрак 8-30	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Вит С мг
Каша ячневая 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 Сок	100	0,4	0,4	9,8	42,2	10,0
Обед 12-00						
Салат из отварного картофеля с кукурузой, луком и растительным маслом	50	0,7	4,9	6,6	61	143
Суп-лапша на курином бульоне	180	2,3	4,3	15	97	0,6
Суфле из мяса кур паровое	70	17,3	17,3	2,2	233	0,3
Свекла тушеная в сметанном соусе	130	3,9	3,9	19,7	118	6,7
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						
Картофель, запеченный в яйце	130	9	8	14	172,4	0,3
Хлеб пшеничный	25	2,0	3,7	13,2	90	0
Печенье	20	5,3	3,9	33,8	188	0,6
Чай	180	0	0	9,1	35	0,9
Итого		52,1	60,5	219	1588	72,28

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

Стоимость дня 142,32 руб

Ежедневное меню
основного
(организованного)
питания

Утверждаю
Заведующий МАДОУ
детского сада № 106
Ю.А.Баранова
22.05.2025 г.

22 мая 2025 9 группа

Завтрак 8-30	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Вит С мг
Каша ячневая 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	150	1,4	1,4	11,2	61	0,25
Второй завтрак Напиток из шиповника	100	0,4	0,4	9,8	42,2	10,0
Обед 12-00						
Салат из отварного картофеля с кукурузой, луком и растительным маслом	30	0,7	4,9	6,6	61	143
Суп-лапша на курином бульоне	180	2,3	4,3	15	97	0,6
Суфле из мяса кур паровое	50	17,3	17,3	2,2	233	0,3
Свекла тушеная в сметанном соусе	100	3,9	3,9	19,7	118	6,7
Компот из сухофруктов	150	0,5	0	19,9	72	50,2
Хлеб ржаной	30	2,0	3,7	13,2	90	0
Уплотненный полдник 15-30						
Картофель, запеченный в яйце	100	9	8	14	172,4	0,3
Хлеб пшеничный	15	2,0	3,7	13,2	90	0
Печенье	12	5,3	3,9	33,8	188	0,6
Чай	150	0	0	9,1	35	0,9
Итого		52,1	60,5	219	1588	72,28

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

Стоимость дня 121,26 руб