

# Ежедневное меню основного (организованного) питания

Утверждаю:  
Заведующий МАДОУ-  
детского сада № 106  
Ю.А.Баранова  
10.06.2025 г.

10 июня 2025

9 группа

| Завтрак<br>8:30                                   | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Ккал  | Вит С<br>мг |
|---------------------------------------------------|-------|-------|------|----------|-------|-------------|
| Каша манная молочная с сахаром и сливочным маслом | 130   | 9,8   | 13,1 | 1,7      | 164   | 0,3         |
| Хлеб с маслом                                     | 25    | 3,9   | 7,7  | 23,6     | 181   | 0           |
| Кофейный напиток на молоке                        | 150   | 3,0   | 2,9  | 13,4     | 105,9 | 0,5         |
| Второй завтрак<br>10:00                           |       |       |      |          |       |             |
| Напиток из шиповника                              | 100   | 0,4   | 0,4  | 9,8      | 42,2  | 10,0        |
| Обед<br>12:00                                     |       |       |      |          |       |             |
| Салат из свеклы с растительным маслом             | 30    | 0,9   | 5,0  | 4,1      | 64    | 1           |
| Суп «здоровье» с геркулесом                       | 180   | 1,9   | 6,6  | 12,2     | 102   | 3,3         |
| Биточки из мяса кур                               | 60    | 13,1  | 12,9 | 6,5      | 190   | 0,3         |
| Гарнир овощной сборный                            | 100   | 5,3   | 3,9  | 6,5      | 118   | 0           |
| 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<br>15:30                      |       |       |      |          |       |             |
| Рыба запеченная с овощами в омлете                | 110   | 11    | 1,6  | 6,4      | 84    | 0,1         |
| Чай                                               | 150   | 0     | 0    | 9,1      | 35    | 0           |
| Хлеб пшеничный                                    | 15    | 2,0   | 3,7  | 13,2     | 90    | 0           |
| Печенье                                           | 12    | 0     | 0    | 0,021    | 90    | 0,2         |
|                                                   |       |       |      |          |       |             |
| Итого                                             |       | 56,4  | 66,1 | 223      | 1465  | 67          |

Рекомендации на домашний ужин:  
Молоко или кисломолочные продукты

Стоимость дня: 112,19 руб

Ежедневное меню  
основного  
(организованного)  
питания

Утверждаю: \_\_\_\_\_  
Заведующий МАДОУ-  
детского сада № 106  
Ю.А.Баранова  
10.06.2025г.

10 июня 2025

| Завтрак 8:30                                      | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | К\кал | Вит С<br>мг |
|---------------------------------------------------|-------|-------|------|----------|-------|-------------|
| Каша манная молочная с сахаром и сливочным маслом | 150   | 9,8   | 13,1 | 1,7      | 164   | 0,3         |
| Хлеб с маслом                                     | 40    | 3,9   | 7,7  | 23,6     | 181   | 0           |
| Кофейный напиток на молоке                        | 180   | 3,0   | 2,9  | 13,4     | 105,9 | 0,5         |
| Второй завтрак 10:30                              |       |       |      |          |       |             |
| Сок                                               | 100   | 0,4   | 0,4  | 9,8      | 42,2  | 10,0        |
| Обед 12:00                                        |       |       |      |          |       |             |
| Салат из отварной свеклы с растительным маслом    | 50    | 0,9   | 5,0  | 4,1      | 64    | 1           |
| Суп «здоровье» с геркулесом                       | 180   | 1,9   | 6,6  | 12,2     | 102   | 3,3         |
| Биточки из мяса кур                               | 70    | 13,1  | 12,9 | 6,5      | 190   | 0,3         |
| Гарнир овощной сборный                            | 130   | 5,3   | 3,9  | 6,5      | 118   | 0           |
| 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                         |       |       |      |          |       |             |
| Рыба, запеченная с овощами в омлете               | 130   | 11    | 1,6  | 6,4      | 84    | 0,1         |
| Чай                                               | 180   | 0     | 0    | 9,1      | 35    | 0           |
| Хлеб пшеничный                                    | 25    | 2,0   | 3,7  | 13,2     | 90    | 0           |
| Печенье                                           | 20    | 0     | 0    | 0,021    | 90    | 0,2         |
|                                                   |       |       |      |          |       |             |
| Итого                                             |       | 56,4  | 66,1 | 223      | 1465  | 67          |

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

Стоимость дня: 152,34руб