

# Ежедневное меню основного (организованного) питания



Утверждаю:  
Заведующий МАДОУ-  
детского сада № 106

Ю.А.Баранова  
11.07.2025 г.

11 июля 2025

<b>Завтрак 8:30</b>	<b>Выход</b>	<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>	<b>Ккал</b>	<b>Вит С мг</b>
Каша молочная ассорти (пшенично-кукурузная)	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
<b>Второй завтрак 10:30</b>	100	1	0	10	47	0,1
сок						
<b>Обед 12:00</b>						
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
<b>Уплотненный полдник 15:30</b>						
Морковная запеканка	130	4,8	5,0	18,4	129	0,3
Джем	20	0,6	2,7	10	33	0,1
Чай с сахаром	180	0	0	9,1	35	0,9
Печенье	20	2,0	3,7	13,2	90	0
Хлеб пшеничный	25	0	0	0,021	188	0,2
<b>Итого</b>		<b>59,2</b>	<b>54,9</b>	<b>335,8</b>	<b>1425</b>	<b>71,1</b>

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

Стоимость дня: 142,63руб

# Ежедневное меню основного (организованного) питания



11 июля 2025

9 группа

Завтрак 8:30	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Вит С мг
Каша молочная ассорти (пшенично-кукурузная)	120	26,0	19,8	28,4	374	1,7
Батон с сыром	30	3,9	7,7	23,6	181	0,3
Кофе с молоком	150	3,0	2,9	22,9	111,7	0,5
Второй завтрак 10:30 Напиток	100	0	0	11	45	1,0
Обед 12:00						
Винегрет с солеными огурцами и растительным маслом	30	7,1	4,48	52,1	69,9	3,25
Борщ со сметаной	150	2,2	5,4	127	100	6,6
Тефтели рыбные из филе минтая с соусом	80	11	1,6	6,4	84	0,1
Картофельное пюре	100	3,1	4,2	17,1	118	0,1
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						
Морковная запеканка	100	4,8	5,0	18,4	129	0,3
Джем	10	0,6	2,7	10	33	0,1
Чай с сахаром	150	0	0	9,1	35	0,9
Печенье	12	2,0	3,7	13,2	90	0
Хлеб пшеничный	15	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 115,5 руб