

**Ежедневное меню  
основного  
(организованного)  
питания**

Утверждаю:   
Заведующий МАДОУ-  
детского сада № 106  
Ю.А.Баранова  
05.08.2025г.

**5 августа 2025**

| <b>Завтрак 8:30</b>                               | <b>Выход</b> | <b>Белки</b> | <b>Жиры</b> | <b>Углеводы</b> | <b>Ккал</b> | <b>Вит С<br/>мг</b> |
|---------------------------------------------------|--------------|--------------|-------------|-----------------|-------------|---------------------|
| Каша манная молочная с сахаром и сливочным маслом | 200          | 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                 |
| <b>Второй завтрак 10:30</b>                       |              |              |             |                 |             |                     |
| Яблоко                                            | 1шт          | 0,4          | 0,4         | 9,8             | 42,2        | 10,0                |
| <b>Обед 12:00</b>                                 |              |              |             |                 |             |                     |
| 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                   |
| <b>Уплотненный полдник 15:30</b>                  |              |              |             |                 |             |                     |
| 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                 |
|                                                   |              |              |             |                 |             |                     |
| <b>Итого</b>                                      |              | <b>56,4</b>  | <b>66,1</b> | <b>223</b>      | <b>1465</b> | <b>67</b>           |

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

**Стоимость дня: 152,34руб**



# Ежедневное меню основного (организованного) питания

Утверждаю:   
Заведующий МАДОУ-  
детского сада № 106  
Ю.А.Баранова  
05.08.2025 г.

5 августа 2025  
9 группа

| Завтрак<br>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 <small>ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП</small> | 25    | 3,9   | 7,7  | 23,6     | 181   | 0           |
| Кофе <small>Смесь на молоке</small>                                                  | 150   | 3,0   | 2,9  | 13,4     | 105,9 | 0,5         |
| Второй завтрак<br>10:00                                                              |       |       |      |          |       |             |
| Яблоко                                                                               | 1шт   | 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