

Ежедневное меню основного (организованного) питания



Утверждаю
 Заведующий МАДОУ-
 детского сада № 106
 Ю.А.Баранова
 10.10.2025 г.

10 октября 2025

Завтрак 8-30	Выход	Белки	Жиры	Углевод	К\кал	Вит С
						мг
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	7,4	7,9	32,1	158,0	1,3
Батон с маслом и сыром	45	3,9	7,7	23,6	181	0
Кофейный напиток с молоком	180	1,4	1,4	11,2	61	0,25
Второй завтрак 10-30						
Сок	150	0,4	0,4	9,8	42,2	10
Обед 12-00						
Салат из свежей моркови и растительным маслом	50	1,12	6,74	4,42	77,11	1,1
Суп –пюре гороховый с гренками	200/10	2,3	4,3	15	97	0,6
Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом говядины	180	17,3	17,3	2,2	233	0,3
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 в молочном соусе	70	3,1	4,2	22,3	134	0,1
Каша рисовая рассыпчатая	100	0	0	9,1	35	0,9
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	0,021	90	0,2
Итого		63,4	62,7	217	1555	

Рекомендации на домашний ужин:
 Кисломолочные продукты

Стоимость дня: 156,05руб

Ежедневное меню
основного
(организованного)
питания

Утверждаю
Заведующий МАДОУ-
детского сада № 106
Ю.А.Баранова
10.10.2025 г.

9 группа

10 октября 2025

Завтрак 8-30	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	К\кал	Вит С мг
Каша пшенная молочная с маслом сливочным	150	7,4	7,9	32,1	158,0	1,3
Батон с сыром	30	3,9	7,7	23,6	181	0
Кофе с молоком	150	1,4	1,4	11,2	61	0,25
Второй завтрак 10-30 Напиток из шиповника	100	0,4	0,4	9,8	42,2	10
Обед 12-00						
Салат из свежей моркови и растительным маслом	30	1,12	4,42	6,74	77,11	1,1
Суп – пюре гороховый с гренками	150/10	2,3	4,3	15	97	0,6
Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом говядины	150	17,3	17,3	2,2	233	0,3
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						
Суфле рыбное	50	3,1	4,2	22,3	134	0,1
Каша рисовая рассыпчатая	100	0	0	9,1	35	0,9
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	0,021	90	0,2
Итого		63,4	62,7	217	1555	

Рекомендации на домашний ужин:
Кисломолочные продукты

Стоимость дня 131,88 руб