

**Ежедневное меню
основного
(организованного)
питания**

Утверждаю: 
Заведующий МАДОУ-
детского сада № 106
Ю.А.Баранова
20.10.2025



20 октября 2025

Завтрак 8-30	Выход	Белк и	Жир ы	Углево ды	Ккал	Вит С мг
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200	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 10:30						
Сок	100	0,4	0,4	93,8	42,2	74
Обед 12-00						
Горошек зеленый с яйцом	50	0,7	4,9	17,92	1,43	0,6
Свекольник со сметаной	180	13,1	12,9	6,5	192	0,9
Котлета из мяса	80	3,9	3,9	19,7	118	6,7
Рагу из овощей	100	0,5	0	19,9	72	1.6
Компот из сухофруктов	180	2,0	3,7	13,2	90	50
Хлеб ржаной	35	3,9	3,9	19,7	118	1.2
Уплотненный полдник 15:30						
Творожная запеканка	150	20,0	17,1	27,4	341	1,6
Соус молочный (сладкий)	30	0,7	1,4	4,5	33	0,1
Кефир	180	6,14	7,0	9,0	124,0	-
Хлеб пшеничный	25	2,0	3,70	13,2	90	0
Пряник	30	5,3	3,9	33,8	188	0,2
		70,44	75,7	219,54	1876	72,3

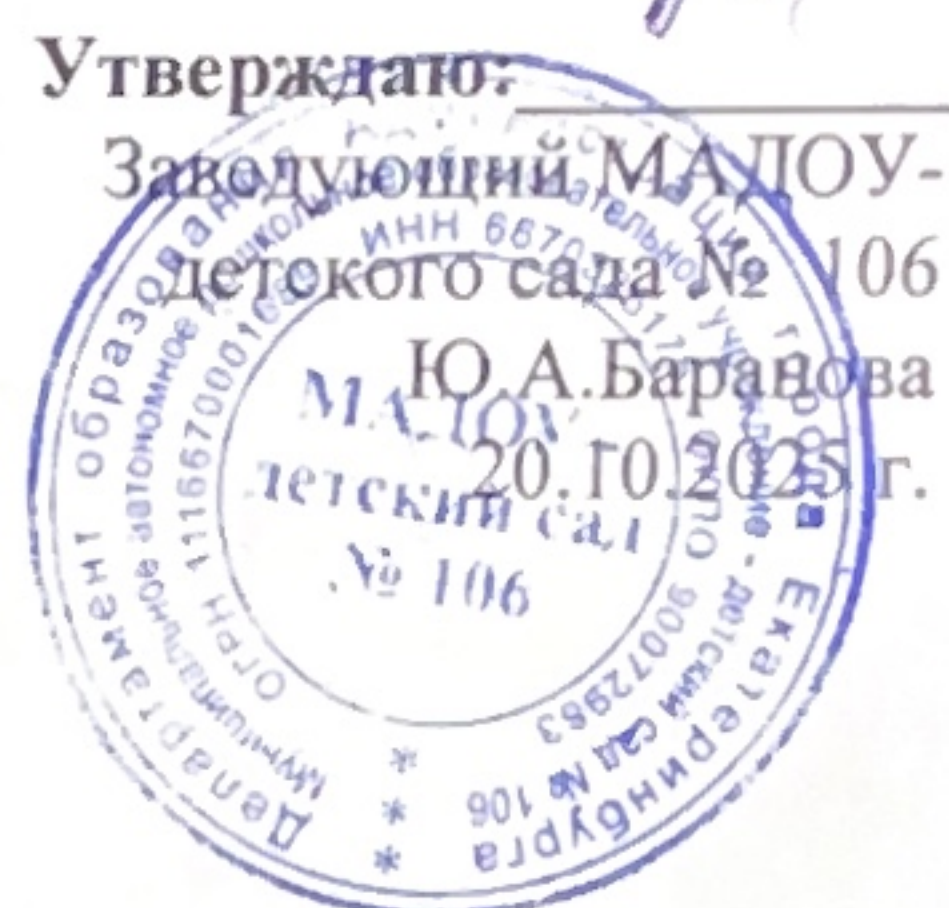
Рекомендации на домашний ужин:

Фрукты.

Приятного аппетита!

Стоимость дня 179,10руб.

Ежедневное меню основного (организованного) питания



20 октября 2025

9 группа

Завтрак 8-30	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Вит С мг
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	150	7,4	7,9	32,1	158,0	1,3
Хлеб с маслом	25	3,9	7,7	23,6	181	0
Чай с молоком	150	1,4	1,4	11,2	61	0,25
Второй завтрак 10:30	0,125	0	0	11	45	0,1
Сок						
Обед 12-00						
Горошек зеленый с яйцом	30	0,7	4,9	17,92	1,43	0,6
Свекольник со сметаной	150	13,1	12,9	6,5	192	0,9
Котлета из мяса	60	3,9	3,9	19,7	118	6,7
Рагу из овощей	100	0,5	0	19,9	72	1,6
Компот из сухофруктов	150	2,0	3,7	13,2	90	50
Хлеб ржаной	30	3,9	3,9	19,7	118	1,2
Уплотненный полдник 15-30						
Творожная запеканка	130	20,0	17,1	27,4	341	1,6
Соус молочный (сладкий)	20	0,7	1,4	4,5	33	0,1
Кефир	150	6,14	7,0	9,0	124,0	-
Хлеб пшеничный	15	2,0	3,70	13,2	90	0
Пряник	30	5,3	3,9	33,8	188	0,2
		70,44	75,7	219,54	1876	72,3

Рекомендации на домашний ужин:
Фрукты.

Приятного аппетита!

Стоимость дня 129,13 руб.