

# Ежедневное меню основного (организованного) питания

Утверждаю  
Заведующий МАДОУ-  
детского сада № 106  
Ю.А.Баранова  
20.11.2025 г.

21 ноября 2025

| Завтрак 8-30                                                  | Выход  | Белки | Жиры | Углеводы | К\кал | Вит С<br>мг |
|---------------------------------------------------------------|--------|-------|------|----------|-------|-------------|
| Каша пшенная 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                                          |        |       |      |          |       |             |
| Яблоко                                                        | 1шт    | 0,4   | 0,4  | 9,8      | 42,2  | 10          |
| Обед 12-00                                                    |        |       |      |          |       |             |
| Салат из 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  
20.11.2025 г.  
5 группа

21 ноября 2025

| Завтрак 8-30                                                        | Выход  | Белки | Жиры | Углеводы | Ккал  | Вит С<br>мг |
|---------------------------------------------------------------------|--------|-------|------|----------|-------|-------------|
| Каша пшеничная молочная с<br>маслом сливочным                       | 150    | 7,4   | 7,9  | 32,1     | 158,0 | 1,3         |
| Батон с маслом и сыром                                              | 30     | 3,9   | 7,7  | 23,6     | 181   | 0           |
| Кофе с молоком                                                      | 150    | 1,4   | 1,4  | 11,2     | 61    | 0,25        |
| Витаминизированный сок 10-30                                        | 1шт    | 0,4   | 0,4  | 9,8      | 42,2  | 10          |
| Яблоко                                                              |        |       |      |          |       |             |
| Обед 12-00                                                          |        |       |      |          |       |             |
| Салат из моркови и<br>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,<br>фаршированная отварным<br>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