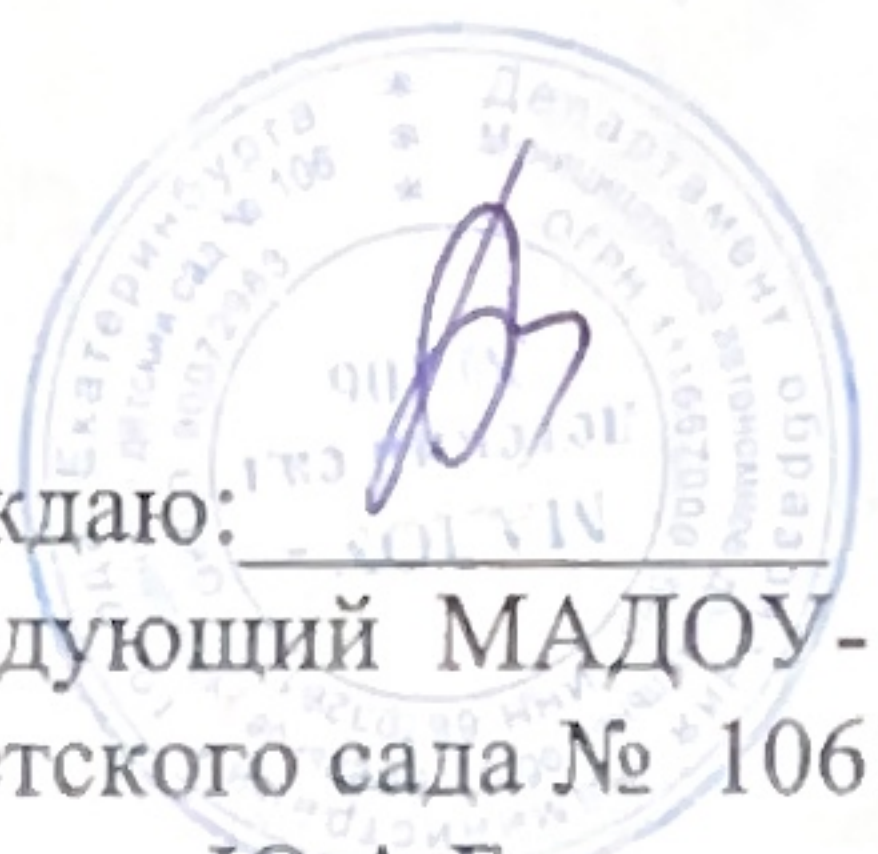



 Утверждаю:
 Заведующий МАДОУ-
 детского сада № 106
 Ю.А.Баранова
 28.11.2025

1 декабря 2025

<i>Завтрак 8-30</i>	<i>Выход</i>	<i>Белки</i>	<i>Жиры</i>	<i>Углеводы</i>	<i>К\кал</i>	<i>Вит С мг</i>
<i>Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным</i>	<i>200</i>	<i>7,4</i>	<i>7,9</i>	<i>32,1</i>	<i>158,0</i>	<i>1,3</i>
<i>Хлеб с маслом</i>	<i>40</i>	<i>3,9</i>	<i>7,7</i>	<i>23,6</i>	<i>181</i>	<i>0</i>
<i>Чай с молоком</i>	<i>180</i>	<i>1,4</i>	<i>1,4</i>	<i>11,2</i>	<i>61</i>	<i>0,25</i>
<i>Второй завтрак 10:30</i>						
<i>Сок</i>	<i>100</i>	<i>0,4</i>	<i>0,4</i>	<i>93,8</i>	<i>42,2</i>	<i>74</i>
<i>Обед 12-00</i>						
<i>Горошек зеленый с яйцом</i>	<i>50</i>	<i>0,7</i>	<i>4,9</i>	<i>17,92</i>	<i>1,43</i>	<i>0,6</i>
<i>Свекольник со сметаной</i>	<i>180</i>	<i>13,1</i>	<i>12,9</i>	<i>6,5</i>	<i>192</i>	<i>0,9</i>
<i>Котлета из мяса</i>	<i>80</i>	<i>3,9</i>	<i>3,9</i>	<i>19,7</i>	<i>118</i>	<i>6,7</i>
<i>Рагу из овощей</i>	<i>100</i>	<i>0,5</i>	<i>0</i>	<i>19,9</i>	<i>72</i>	<i>1.6</i>
<i>Компот из сухофруктов</i>	<i>180</i>	<i>2,0</i>	<i>3,7</i>	<i>13,2</i>	<i>90</i>	<i>50</i>
<i>Хлеб ржаной</i>	<i>35</i>	<i>3,9</i>	<i>3,9</i>	<i>19,7</i>	<i>118</i>	<i>1.2</i>
<i>Уплотненный полдник 15:30</i>						
<i>Творожная запеканка</i>	<i>150</i>	<i>20,0</i>	<i>17,1</i>	<i>27,4</i>	<i>341</i>	<i>1,6</i>
<i>Соус фруктовый (из яблок)</i>	<i>30</i>	<i>0,7</i>	<i>1,4</i>	<i>4,5</i>	<i>33</i>	<i>0,1</i>
<i>Кефир</i>	<i>180</i>	<i>6,14</i>	<i>7,0</i>	<i>9,0</i>	<i>124,0</i>	<i>-</i>
<i>Хлеб пшеничный</i>	<i>25</i>	<i>2,0</i>	<i>3,70</i>	<i>13,2</i>	<i>90</i>	<i>0</i>
<i>Пряник</i>	<i>30</i>	<i>5,3</i>	<i>3,9</i>	<i>33,8</i>	<i>188</i>	<i>0,2</i>
		<i>70,44</i>	<i>75,7</i>	<i>219,54</i>	<i>1876</i>	<i>72,3</i>

Рекомендации на домашний ужин:
Фрукты.
Приятного аппетита!

Стоимость дня
179,10руб.

Утверждаю: 
Заведующий МАДОУ-
детского сада № 106
Ю.А.Баранова
28.12.2025 г.

	1 декабря 2025		9 группа			
Завтрак 8-30	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	К\кал	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	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.