

# Ежедневное меню основного (организованного) питания



Утверждаю:  
Заведующий МАДОУ-  
детского сада № 106  
Ю.А.Баранова  
09.02.2026 г.

10 февраля 2026

9 группа

Завтрак 8:30	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Вит С мг
Каша манная молочная с сахаром и сливочным маслом	130	9,8	13,1	1,7	164	0,3
Хлеб с маслом и сыром	25	3,9	7,7	23,6	181	0
Кофейный напиток на молоке	150	3,0	2,9	13,4	105,9	0,5
<b>Второй завтрак 10:00</b>						
Яблоко	1шт	0,4	0,4	9,8	42,2	10,0
<b>Обед 12:00</b>						
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
<b>Уплотненный полдник 15:30</b>						
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
<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

Стоимость дня: 112,19 руб

**Ежедневное меню  
основного  
(организованного)  
питания**



**10 февраля 2026**

<b>Завтрак 8:30</b>	<b>Выход</b>	<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углевод</b>	<b>К\кал</b>	<b>Вит С</b>
						<b>мг</b>
Каша манная молочная с сахаром и сливочным маслом	180	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	<i>шт</i>	0,4	0,4	9,8	42,2	10,0
<b>Обед 12:00</b>						
Салат из отварной свеклы с растительным маслом	50	0,1	0,2	0,2	11	10,5
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