

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ ОСНОВНОГО (Организованного) ПИТАНИЯ

Утверждаю:
Заведующий МАДОУ-
детского сада № 106
Ю.А.Баранова
13.03.2026 г.

16 марта 2026

9 группа

Завтрак 8-30	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Вит С мг
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	130	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 Сок	125	0	0	11	45	0,1
Обед 12-00						
Салат из отварного картофеля с зеленым горошком и растительным маслом	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 сметанный	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	24	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.

**Ежедневное меню
основного
(организованного)
питания**

Утверждаю: _____
Заведующий МАДОУ-
детского сада № 106
Ю.А.Баранова
13.03.2026

16 марта 2026

Завтрак 8-30	Выход	Белки	Жиры	Углевод	К\кал	Вит С
						мг
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	180	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						
Салат из отварного картофеля с зеленым горошком и растительным маслом	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 сметанный	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	24	5,3	3,9	33,8	188	0,2
		70,44	75,7	219,54	1876	72,3

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП
Сертификат 746228928441507267965233717550794912532816892
Владелец Баранова Юлия Александровна
Действителен с 03.07.2025 по 03.07.2026

**Рекомендации на домашний ужин:
Фрукты.
Приятного аппетита!**

Стоимость дня 179,10руб.