

# Ежедневное меню основного (организованного) питания

Утверждаю  
Заведующий МАДОУ -  
детского сада № 106  
Ю.А.Баранова  
18.03.2026 г.

19 марта 2026

| Завтрак 8-30                                                                   | Выход | Белки | Жиры | Углевод | К\кал | Вит С<br>мг |
|--------------------------------------------------------------------------------|-------|-------|------|---------|-------|-------------|
| Каша ячневая молочная с<br>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<br>10-00<br>Сок                                                 | 100   | 0,4   | 0,4  | 9,8     | 42,2  | 10,0        |
| Обед 12-00                                                                     |       |       |      |         |       |             |
| Салат из отварного<br>картофеля с кукурузой,<br>луком и растительным<br>маслом | 50    | 0,7   | 4,9  | 6,6     | 61    | 143         |
| Суп-лапша на курином<br>бульоне                                                | 180   | 2,3   | 4,3  | 15      | 97    | 0,6         |
| Суфле из мяса кур паровое                                                      | 70    | 17,3  | 17,3 | 2,2     | 233   | 0,3         |
| Свекла тушеная в<br>сметанном соусе                                            | 130   | 3,9   | 3,9  | 19,7    | 118   | 6,7         |
| 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-<br>30                                                  |       |       |      |         |       |             |
| Картофель, запеченный в<br>яйце                                                | 130   | 9     | 8    | 14      | 172,4 | 0,3         |
| Хлеб пшеничный                                                                 | 25    | 2,0   | 3,7  | 13,2    | 90    | 0           |
| Ватрушка со сметаной                                                           | 60    | 5,3   | 3,9  | 33,8    | 188   | 0,6         |
| Чай                                                                            | 180   | 0     | 0    | 9,1     | 35    | 0,9         |
| Итого                                                                          |       | 52,1  | 60,5 | 219     | 1588  | 72,28       |

Рекомендации на домашний ужин:  
Молоко или кисломолочные продукты  
Приятного аппетита!

Стоимость дня 156,32 руб

Ежедневное меню  
основного  
(организованного)  
питания

Утверждаю  
Заведующий МАДОУ -  
детского сада № 106  
Ю.А.Баранова  
18.03.2026 г.

19 марта 2026 5 группа

| Завтрак 8-30                                                                | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | К\кал | Вит С<br>мг |
|-----------------------------------------------------------------------------|-------|-------|------|----------|-------|-------------|
| Каша ячневая молочная с<br>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                                                        | 125   | 0,4   | 0,4  | 9,8      | 42,2  | 10,0        |
| Сок                                                                         |       |       |      |          |       |             |
| Обед                                                                        |       |       |      |          |       |             |
| Салат из отварного картофеля<br>с кукурузой, луком и<br>растительным маслом | 30    | 0,7   | 4,9  | 6,6      | 61    | 143         |
| Суп-лапша на курином бульоне                                                | 180   | 2,3   | 4,3  | 15       | 97    | 0,6         |
| Суфле из мяса кур паровое                                                   | 50    | 17,3  | 17,3 | 2,2      | 233   | 0,3         |
| Свекла тушеная в сметанном<br>соусе                                         | 100   | 3,9   | 3,9  | 19,7     | 118   | 6,7         |
| 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<br>15-30                                                |       |       |      |          |       |             |
| Картофель, запеченный в яйце                                                | 100   | 9     | 8    | 14       | 172,4 | 0,3         |
| Хлеб пшеничный                                                              | 15    | 2,0   | 3,7  | 13,2     | 90    | 0           |
| Ватрушка со сметной                                                         | 50    | 5,3   | 3,9  | 33,8     | 188   | 0,6         |
| Чай                                                                         | 150   | 0     | 0    | 9,1      | 35    | 0,9         |
| Итого                                                                       |       | 52,1  | 60,5 | 219      | 1588  | 72,28       |

Рекомендации на домашний ужин:  
Молоко или кисломолочные продукты  
Приятного аппетита!

Стоимость дня 128,26 руб