

**ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
ОСНОВНОГО
(Организованного)
ПИТАНИЯ**

Утверждаю: _____
Заведующий МАДОУ-
детского сада № 106
Ю.А.Баранова
20.03.2026 г.

23 марта 2026

Завтрак 8-30	Выход	Белк и	Жир ы	Углевод ы	К\кал	Вит С мг
Каша гречневая с молоком	180	26,0	19,8	28,4	374	1,7
Хлеб с маслом	40	3,9	7,7	23,6	181	0,3
Какао с молоком	180	3,0	2,9	22,9	111,7	0,5
Второй завтрак 10-30						
Сок	100	0,4	0,4	9,8	42,2	10,0
Обед 12-00						
Салат из отварного картофеля, моркови и репчатого лука с растительным маслом	50	5,1	4,1	4,3	12,50	74
Суп из овощей со сметаной	180	2,2	5,4	127	100	6,6
Пюре картофельное	130	30	24	15	89,5	0,2
Тефтели рыбные в соусе	100	13	14	4	205,7	0
Хлеб ржаной	35	0,5	0	19,9	72	50,2
Компот из сухофруктов	180	2,0	3,7	13,2	90	0
Уплотненный полдник 15-30						
Пудинг из творога с морковью	120	23,6	17,1	25,1	352	0,24
Соус молочный сладкий	30	0,7	1,4	4,5	33	0,1
Чай с сахаром	180	0	0	9,1	35	0
Вафли	30	2,0	3,7	13,2	90	0
Хлеб пшеничный	25	0	0	0,021	188	0,2
Итого		66,2	69,4	204	1705	74

Рекомендации на домашний ужин:

Блюда из картофеля, фрукты.

Приятного аппетита!

Стоимость меню 168,33 руб

Ежедневное меню основного (организованного) питания

Утверждаю:
Заведующий МАДОУ-
детского сада № 106
Ю.А.Баранова
20.03.2026 г.



23 марта 2026

9 группа

Завтрак 8-30	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Вит С мг
Каша гречневая с молоком	130	26,0	19,8	28,4	374	1,7
Хлеб с маслом	25	3,9	7,7	23,6	181	0,3
Какао с молоком	150	3,0	2,9	22,9	111,7	0,5
Второй завтрак 10-30	125	0,4	0,4	9,8	42,2	10,0
Сок						
Обед 12-00						
Салат из отварного картофеля, репчатого лука, растительного масла	30	5,1	4,1	4,3	12,50	74
Суп из овощей со сметаной	150	2,2	5,4	127	100	6,6
Пюре картофельное	100	30	24	15	89,5	0,2
Тефтели рыбные в соусе	70	13	14	4	205,7	0
Хлеб ржаной	30	0,5	0	19,9	72	50,2
Компот из сухофруктов	150	2,0	3,7	13,2	90	0
Уплотненный полдник 15-30						
Пудинг из творога с морковью	100	23,6	17,1	25,1	352	0,24
Соус молочный сладкий	30	0,7	1,4	4,5	33	0,1
Чай с сахаром	150	0	0	9,1	35	0
Вафли	12	2,0	3,7	13,2	90	0
Хлеб пшеничный	15	0	0	0,021	188	0,2
Итого		66,2	69,4	204	1705	74

**Рекомендации на домашний ужин:
Блюда из картофеля, фрукты.
Приятного аппетита!**

Стоимость меню 124,32 руб