

**Ежедневное меню
основного
(организованного)
питания**


 Утверждаю:
 Заведующий МАДОУ -
 детского сада № 106
 Ю.А. Баранова
 25.03.2026г

26 марта 2026

9 группа

	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	К/кал	Вит С м
Завтрак 08:30						
Сырники творожные	100	26,0	19,8	28,4	374	1,7
Соус молочный сладкий	20					
Хлеб с маслом	25	3,9	7,7	23,6	181	0,3
Чай с молоком	150	3,0	2,9	22,9	131,7	0
Второй завтрак 10:30						
Сок	125	0,4	0,4	9,8	42,2	10,0
Обед 12:00						
Салат из зеленого горошка	30	0,3	0,5	0,4	63	0,7
Щи из свежей капусты	150	2,2	5,4	12,7	100	0,6
Фрикадельки из мяса говядины в молочном соусе	50	13,1	12,9	6,5	190	-
Греча рассыпчатая со сливочным маслом	120	5,3	3,9	6,5	188	0,3
Компот из сухофруктов	150	0,5	0	19,9	72	50
Хлеб ржаной	30	2,0	3,7	13,2	90	-
Уплотненный полдник 15:30						
Биточки картофельные	100	0,7	4,2	26,4	158	0,3
Соус молочный	20	21	0	2	1	20
Чай с сахаром	150	0	0	9,1	35	-
Хлеб пшеничный	25	2,0	3,7	13,2	90	-
Пряник	24	0,8	0,9	23,25	106	-
ИТОГО		66,7	75,1	186,4	1653	65

Рекомендации на домашний ужин:
блюда из овощей, кисломолочные продукты
Приятного аппетита!

Стоимость дня 123,84 руб.

Ежедневное меню основного (организованного) питания



26 марта 2026

Завтрак 08:30	Выход	Белк и	Жиры	Углевод ы	К\кал	Вит С мг
Сырники творожные	140	26,0	19,8	28,4	374	1,7
Сладкий	20					
Хлеб с маслом	40	3,9	7,7	23,6	181	0,3
Чай с молоком	180	3,0	2,9	22,9	131,7	0
Второй завтрак 10:30						
Сок	100	0,4	0,4	9,8	42,2	10,0
Обед 12:00						
Салат из зеленого горошка	50	1,0	2,0	6,0	39,0	10,0
Щи из свежей капусты со сметаной	180	2,2	5,4	12,7	100	0,6
Гуляши из мяса говядины	70	13,1	12,9	6,5	190	-
Греча рассыпчатая со сливочным маслом	130	5,3	3,9	6,5	188	0,3
Компот из яблок	180	0,5	0	19,9	72	50
Хлеб ржаной	35	2,0	3,7	13,2	90	-
Уплотненный полдник 15:30						
Биточки картофельные	130	0,7	4,2	26,4	158	0,3
Соус сметанный	30	3,2	0	2	1	30
Чай с сахаром	180	0	0	9,1	35	-
Хлеб пшеничный	25	2,0	3,7	13,2	90	-
Пряник	24	0,8	0,9	23,25	106	-
ИТОГО		66,7	75,1	186,4	1653	65

Рекомендации на домашний ужин:

блюда из овощей, кисломолочные продукты
Приятного аппетита!

Стоимость дня 181,71 руб.