

# Ежедневное меню основного (организованного) питания



МАДОУ -  
Детского сада № 106  
Ю.А.Баранова  
29.04.2026 г.

## 30 апреля 2026

## 5 группа

Завтрак 8-30	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	К\кал	Вит С мг
Каша ячневая 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 10-00 Яблоко	1шт	0,4	0,4	9,8	42,2	10,0
<b>Обед 12-00</b>						
Салат из отварного картофеля с кукурузой, луком и 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 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
<b>Уплотненный полдник 15-30</b>						
Картофель, запеченный в яйце	100	9	8	14	172,4	0,3
Хлеб пшеничный	15	2,0	3,7	13,2	90	0
Печенье	30	5,3	3,9	33,8	188	0,6
Чай	150	0	0	9,1	35	0,9
<b>Итого</b>		<b>52,1</b>	<b>60,5</b>	<b>219</b>	<b>1588</b>	<b>72,28</b>

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

# Ежедневное меню основного (организованного) питания



30 апреля 2026

Завтрак 8-30	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Вит С мг
Каша ячневая 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
<b>Второй завтрак 10-00</b>	<b>1шт</b>	0,4	0,4	9,8	42,2	10,0
Яблоко						
<b>Обед</b>						
Салат из картофеля с кукурузой, луком и растительным маслом	50	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	70	17,3	17,3	2,2	233	0,3
Свекла тушеная в 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
<b>Уплотненный полдник 15-30</b>						
Картофель, запеченный в яйце	130	9	8	14	172,4	0,3
Хлеб пшеничный	25	2,0	3,7	13,2	90	0
Печенье	20	5,3	3,9	33,8	188	0,6
Чай	180	0	0	9,1	35	0,9
<b>Итого</b>		<b>52,1</b>	<b>60,5</b>	<b>219</b>	<b>1588</b>	<b>72,28</b>

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

Стоимость дня 156,32 руб