

**Ежедневное меню  
основного  
(организованного)  
питания**

Утверждаю:  
Заведующий МАДОУ  
детского сада № 106  
Ю.А. Баранова  
30.04.2026 г.

**4 мая 2026**

<b>Завтрак 8-30</b>	<b>Выход</b>	<b>Белк и</b>	<b>Жир ы</b>	<b>Углевод ы</b>	<b>Ккал</b>	<b>Вит С мг</b>
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
<b>Второй завтрак 10-30</b>						
Напиток из шиповника	100	0,4	0,4	9,8	42,2	10,0
<b>Обед 12-00</b>						
Салат из отварного картофеля, моркови и репчатого лука с растительным маслом	50	5,1	4,1	4,3	12,50	74
Рассольник с крупой и сметаной	180	2,2	5,4	127	100	6,6
Капуста тушеная	130	30	24	15	89,5	0,2
Кнели из филе индейки	70	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
<b>Уплотненный полдник 15-30</b>						
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
<b>Итого</b>		<b>66,2</b>	<b>69,4</b>	<b>204</b>	<b>1705</b>	<b>74</b>

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

Стоимость меню 168,33 руб

# ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ ОСНОВНОГО (Организованного) Питания



4 мая 2026

5 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
<b>Второй завтрак 10-30</b>	100	0,4	0,4	9,8	42,2	10,0
Напиток из шиповника						
<b>Обед 12-00</b>						
Салат из картофеля и репчатого лука с растительным маслом	30	5,1	4,1	4,3	12,50	74
Рассольник с крупой и сметаной	150	2,2	5,4	127	100	6,6
Капуста тушеная	100	30	24	15	89,5	0,2
Кнели из филе индейки	50	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
<b>Уплотненный полдник 15-30</b>						
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	30	2,0	3,7	13,2	90	0
Хлеб пшеничный	15	0	0	0,021	188	0,2
<b>Итого</b>		<b>66,2</b>	<b>69,4</b>	<b>204</b>	<b>1705</b>	<b>74</b>

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

Стоимость меню 124,32 руб