

# ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ ОСНОВНОГО (организованного) ПИТАНИЯ

Утверждаю  
И.о. Заведующего, МАДОУ -  
детского сада № 106  
А.Ю.Горшенева  
10.06.2026 г.

**11 июня 9 группа**

| Завтрак 8-30                                 | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Ккал  | 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 10-00<br>Напиток из шиповника | 100   | 0,4   | 0,4  | 9,8      | 42,2  | 10,0        |
| Обед 12-00                                   |       |       |      |          |       |             |
| Салат из моркови с<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           |
| Пряник                                       | 30    | 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

# ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ ОСНОВНОГО (Организованного) ПИТАНИЯ



11 июня 2026

| Завтрак 8-30                             | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | К\кал | 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     |
| Второй завтрак 10-00                     | 100   | 0,4   | 0,4  | 9,8      | 42,2  | 10,0     |
| Напиток                                  |       |       |      |          |       |          |
| Обед                                     |       |       |      |          |       |          |
| Салат из моркови с 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        |
| Уплотненный полдник 15-30                |       |       |      |          |       |          |
| Картофель, запеченный в яйце             | 130   | 9     | 8    | 14       | 172,4 | 0,3      |
| Хлеб пшеничный                           | 25    | 2,0   | 3,7  | 13,2     | 90    | 0        |
| Пряник                                   | 30    | 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