

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ ОСНОВНОГО (организованного) ПИТАНИЯ

Утверждаю: 
Заведующий МАДОУ -
детского сада № 106
Ю.А.Баранова
28.07.2026г

29 июля 2026

9 группа

Завтрак 08:30	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Вит С мг
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 10:00						
Напиток из шиповника	100	0,4	0,4	9,8	42,2	10,0
Обед 12:00						
Салат из отварной свеклы и моркови	30	0,3	0,5	0,4	63	0,7
Суп Щи	150	2,2	5,4	12,7	100	0,6
Фрикадельки из филе птицы	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						
Котлеты картофельные	100	0,7	4,2	26,4	158	0,3
Соус молочный	20	21	0	2	1	20
Чай с лимоном	150	0	0	9,1	35	-
Хлеб пшеничный	25	2,0	3,7	13,2	90	-
Печенье	12	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

Утверждаю:
Заведующий МАДОУ –
детского сада № 106
Ю.А.Баранова
28.07.2026 г.

29 июля 9 группа

Завтрак 8-30	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	К\кал	Вит С мг
Каша пшеничная с изюмом	130	9,8	13,1	1,7	164	0,3
Батон с маслом	30	3,9	7,7	23,6	181	0
Молочный суп с макаронами	150	1,4	1,4	11,2	61	0,5
Витаминный напиток	100	0	0	13,75	55	0,3
Обед 12-00						
Салат из морской капусты и моркови с и яйцом растительным маслом	30	2,3	1,9	15,3	102	3,8
Суп-пюре из разных овощей с гренками	150/10	1,9	6,6	12,2	102	3,3
Тефтели из говядины в молочном соусе	50	9,4	9,7	8	157	0,91
Макаронные изделия отварные	110	5,3	3,8	32,4	188	0,
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 15-30						
Биточки капустные	100	11	1,6	6,4	84	0,1
Соус молочный	20	3,1	4,2	22,3	135	0,1
Хлеб пшеничный	25	0	0	9,1	35	0,9
Печенье	12	2,0	3,7	13,2	90	0
Чай с сахаром	150	0	0	7	28	0,1
Итого		55,2	66,1	187,6	1560	67,4

Рекомендации на домашний ужин:
кисломолочные продукты

Приятного аппетита!

Цена дня: 136,42руб