

Ежедневное меню основного (организованного) питания



21 августа 2026

9 группа

Завтрак 8-30	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Вит С мг
Каша пшенная молочная с маслом сливочным	130	7,4	7,9	32,1	158,0	1,3
Батон с маслом	30	3,9	7,7	23,6	181	0
Кофейный напиток с молоком	150	1,4	1,4	11,2	61	0,25
Второй завтрак 10-00 Напиток из шиповника	100	0,4	0,4	9,8	42,2	10
Обед 12-00						
Салат из моркови с растительным маслом	30	1,12	4,42	6,74	77,11	1,1
Борщ со сметаной	150	2,3	4,3	15	97	0,6
Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом говядины	150	17,3	17,3	2,2	233	0,3
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						
Суфле рыбное	50	3,1	4,2	22,3	134	0,1
Рис рассыпчатый	100	0	0	9,1	35	0,9
Хлеб пшеничный	15	2,0	3,7	13,2	90	0
Печенье	12	5,3	3,9	33,8	188	0,6
Чай	150	0	0	0,021	90	0,2
Итого		63,4	62,7	217	1555	

Рекомендации на домашний ужин:
Кисломолочные продукты

Стоимость дня 131,88 руб

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
ОСНОВНОГО
(Организованного)
ПИТАНИЯ

Утверждаю
Заведующий МАДОУ-
детского сада № 106
Ю.А. Баранова
20.08.2026 г.

21 августа 2026

Завтрак 8-30	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	К\кал	Вит С мг
Каша пшенная молочная с маслом сливочным	180	7,4	7,9	32,1	158,0	1,3
Батончик	45	3,9	7,7	23,6	181	0
Кофе с молоком	180	1,4	1,4	11,2	61	0,25
Второй завтрак 10-00 Напиток из шиповника	100	0	0	11	45	0,1
Обед 12-00						
Салат из моркови с растительным маслом	50	1,12	6,74	4,42	77,11	1,1
Борщ со сметаной	180	2,3	4,3	15	97	0,6
Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом говядины	180	17,3	17,3	2,2	233	0,3
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						
Рыба в молочном соусе	70	3,1	4,2	22,3	134	0,1
Каша рисовая рассыпчатая	100	0	0	9,1	35	0,9
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	0,021	90	0,2
Итого		63,4	62,7	217	1555	

Рекомендации на домашний ужин:
Кисломолочные продукты

Стоимость дня: 156,05руб