

Ежедневное меню основного (организованного) питания

Утверждаю
Заведующий МАДОУ
детского сада № 106
Ю.А. Баранова
17.09.2026 г.

18 СЕНТЯБРЯ 2026

Завтрак 8-30	Выход	Белки	Жиры	Углевод	К\кал	Вит С мг
Каша пшенная молочная с маслом сливочным	180	7,4	7,9	32,1	158,0	1,3
Батон с маслом	45	3,9	7,7	23,6	181	0
Кофейный напиток с молоком	180	1,4	1,4	11,2	61	0,25
Второй завтрак 10-00 Яблоко	180	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

Ежедневное меню основного (организованного) питания



18 СЕНТЯБРЯ 2026 6 группа

	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	К\кал	Вит С мг
Завтрак 8-30						
Каша пшеничная 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
Питок с молоком	150	1,4	1,4	11,2	61	0,25
Питок 10-00	180	0,4	0,4	9,8	42,2	10
Молоко						
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