

## Меню

Заведующий МДОУ  
«Детский сад №106»  
И.А.Банникова

**МЕНЮ** воспитанников на 09.06 2025г.

| №<br>рецепта | Прием пищи, наименование<br>блюда          | Масса<br>порции | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) |
|--------------|--------------------------------------------|-----------------|--------------------------------------|
|              | <b>Завтрак</b>                             |                 |                                      |
| 13           | Яйцо отварное                              | 40/ 40          | 49.6/49.6                            |
| 043          | Какао с молоком                            | 180/200         | 77/100.8                             |
| 2            | Бутерброд с маслом, сыром                  | 30/5/8/40/5/12  | 180/215                              |
|              | <b>II Завтрак</b>                          |                 |                                      |
|              | Фрукты                                     | 100/100         | 70/95                                |
|              | <b>Обед</b>                                |                 |                                      |
| 67           | Щи из свежей капусты с картофелем со смет. | 180/200,8/10    | 84.7/135                             |
| 172          | Бефстроганов из печени с соусом            | 60/30/70/40     | 157/268                              |
| 177          | Каша пшеничная                             | 100/120         | 109/206                              |
| 431          | Кисель                                     | 180/200         | 32.74/38.6                           |
| 168          | Свекла отварная                            | 30/40           | 21.4/25.8                            |
| 148          | Хлеб ржаной,пшеничный                      | 40/50,30/40     | 69.6/87                              |
|              | <b>Полдник</b>                             |                 |                                      |
| 420          | Ряженка                                    | 130/150         | 120.3/144.36                         |
|              | <b>Ужин</b>                                |                 |                                      |
| 93           | Суп молочный с крупой                      | 180/200         | 131/145                              |
| 02           | Булочка домашняя                           | 60/70           | 179/179                              |
| 391          | Чай сладкий с лимоном                      | 180/200         | 37.2/41.4                            |
| <b>Итого</b> |                                            |                 | <b>1402.4/1802.96</b>                |

**Рекомендации родителям: В вечерний отрезок времени в рацион питания детей**

**Фруктовые, молочные блюда, свежие овощи, фрукты, ягоды.**

Они способствуют нормализации деятельности ЖКТ и пищеварительной системы.

Старшая медсестра Курбанова Курбанова Ф.А.  
Повар Глухова Глухова Н.В.

## Повар

Глухова Н.В.