

# Меню

Утверждаю  
Заведующий МДОУ  
«Детский сад №106»  
И.А.Батникова

МЕНЮ воспитанников на 2025г.

| №<br>рецепта                                                              | Прием пищи, наименование<br>блюда           | Масса<br>порции | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) |
|---------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|-----------------|--------------------------------------|
|                                                                           | <b>Завтрак</b>                              |                 |                                      |
| 189                                                                       | Каша Геркулесовая молочная жидкая           | 150/180         | 128/181                              |
| 54                                                                        | Кофейный напиток с молоком                  | 180/200         | 71/90                                |
| 1                                                                         | Бутерброд с маслом                          | 30/5/40/5       | 50/85                                |
|                                                                           | <b>II Завтрак</b>                           |                 |                                      |
| 418                                                                       | Сок                                         | 100/100         | 48/48                                |
|                                                                           | <b>Обед</b>                                 |                 |                                      |
| 47                                                                        | Суп с макаронными изделиями на м/б со смет. | 150/200,8/8     | 98.9/112.21                          |
| 306                                                                       | Голубцы ленивые                             | 150/180         | 183/262                              |
| 048                                                                       | Компот из сухофруктов                       | 180/200         | 32.74/38.6                           |
| 148                                                                       | Хлеб ржаной, пшеничный                      | 40/50,30/40     | 69.6/87                              |
|                                                                           | <b>Полдник</b>                              |                 |                                      |
| 420                                                                       | Кисло- молочный продукт                     | 130/150         | 120.3/144.36                         |
|                                                                           | Кондитерские изделия                        | 20/20           | 36/36                                |
|                                                                           | <b>Ужин</b>                                 |                 |                                      |
| 321                                                                       | Картофельное пюре                           | 150/170         | 78.4/123                             |
| 54                                                                        | Котлета рыбная                              | 60/80           | 63.7/125                             |
| 147                                                                       | Хлеб пшеничный                              | 30/40           | 70.32/93.76                          |
| 391                                                                       | Чай сладкий с лимоном                       | 180/200         | 37.2/51.4                            |
| Итого                                                                     |                                             |                 | 1410.34/1807.57                      |
| 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 Ф.А.  
Повар Глухова Н.В.