

МКДОУ "Детский сад №21 "Солнышко"  
 Левокумского муниципального округа  
 Ставропольского края

Меню

08.04.2025г.

Мкдоу " Детский сад № 21 "Солнышко "  
 Левокумского муниципального округа  
 Ставропольского края

МЕНЮ

08.04.2025г.

2 ранняя

Завтрак

Меню

день 7

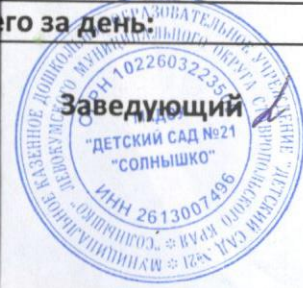
сад

Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества			ккал	номер рецептуры
		Белки	Жиры,г	Углевод		
Омлет картофельный с макаронами	137	22	10,69	21,28	268	229
Омлет с сахаром	180	0	0,01	6,99	28	392
<b>Итого за приём пищи:</b>	<b>317</b>	<b>22</b>	<b>10,7</b>	<b>28,27</b>	<b>296</b>	
Обед						
Омлет картофельный с макаронами	180	1,9	2,04	12,34	75,4	82
Омлет картофельное	130	2,7	4,16	17,71	119	321
Омлет тушеная с овощами	100	7,7	3,85	2,2	74	247
Омлет пшеничный	30	3,00	0,45	16,5	82,5	
Омлет ржаной	30	1	0,84	15,3	67,5	
Омлет из свежих яблок	180	0,1	0,12	21,49	87,8	373
<b>Итого за приём пищи:</b>	<b>650</b>	<b>16</b>	<b>11,46</b>	<b>85,54</b>	<b>506</b>	
Полдник						
Омлет пром.произв-ва	30	2	0,3	12,7	61,2	
Омлет кипяченое	180	5,5	4,88	9,07	102	400
<b>Итого за приём пищи:</b>	<b>210</b>	<b>38</b>	<b>26,06</b>	<b>180,51</b>	<b>1100</b>	
<b>Итого за день:</b>	<b>1177</b>	<b>76</b>	<b>48,22</b>	<b>294,32</b>	<b>1902</b>	

Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества			ккал	номер рецептуры
		Белки	Жиры,г	Углевод		
Омлет картофельный с макаронными изделиями с сахаром	115	18,41	9,04	18	227	2
Омлет за приём пищи:	150	0,4	0	6,99	28	3
<b>Итого за приём пищи:</b>	<b>265</b>	<b>18,81</b>	<b>9,04</b>	<b>24,99</b>	<b>255</b>	
Обед						
Омлет картофельный с макаронными изделиями тушеная с овощами	150	1,61	1,7	10,29	62,9	
Омлет картофельное	80	5,74	5,45	2,89	55	2
Омлет пшеничный	110	2,23	3,52	14,98	101	3
Омлет ржаной	30	3,00	0,45	16,5	82,5	
Омлет из свежих яблок	30	0,96	0,84	15,3	67,5	
Омлет за приём пищи:	150	0,012	0,12	17,91	73,2	3
<b>Итого за приём пищи:</b>	<b>550</b>	<b>13,55</b>	<b>12,08</b>	<b>77,87</b>	<b>442</b>	
Полдник						
Омлет пром-го произв-ва	30	2,72	1,65	18,3	197	
Омлет кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85	4
<b>Итого за приём пищи:</b>	<b>180</b>	<b>32,79</b>	<b>28,19</b>	<b>171,33</b>	<b>1103</b>	
<b>Итого за день:</b>	<b>995</b>	<b>65,16</b>	<b>49,31</b>	<b>274,19</b>	<b>1799</b>	



Лесных О.Н.



Лесных О.Н.