

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

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

2 ранняя

Меню

13.05.2025г.

сад

день 2

Меню 13.05. 2025г.

Завтрак

Завтрак

| Прием пищи, наименование   | Масса порции | Пищевые вещества |        |         | ккал | номер рецептуры |
|----------------------------|--------------|------------------|--------|---------|------|-----------------|
|                            |              | Белки            | Жиры,г | Углевод |      |                 |
| Запеканка из творога       | 90           | 15               | 11     | 24,34   | 237  |                 |
| Чай с лимоном              | 180          | 0,1              | 0,02   | 10,2    | 41   |                 |
| Итого за приём пищи:       | 270          | 16               | 11,02  | 34,54   | 278  |                 |
| Обед                       |              |                  |        |         |      |                 |
| Суп картофельный с горохом | 180          | 4                | 3,8    | 11,75   | 97   |                 |
| Пельмени мясные отварные   | 154          | 21               | 12,45  | 36,05   | 341  |                 |
| Компот из свежих яблок     | 180          | 0,1              | 0,14   | 21,49   | 87,8 |                 |
| Хлеб пшеничный             | 30           | 3,00             | 0,45   | 16,5    | 82,5 |                 |
| Хлеб ржаной                | 20           | 1                | 0,84   | 15,3    | 67,5 |                 |
| Итого за приём пищи:       | 564          | 29               | 17,68  | 101,09  | 676  |                 |
| Полдник                    |              |                  |        |         |      |                 |
| Печенье пром.произ-ва      | 30           | 2,7              | 1,65   | 18,3    | 197  |                 |
| Чай с сахаром              | 180          | 0                | 0,01   | 6,99    | 28   |                 |
| Итого за приём пищи:       | 215          | 5,4              | 9,1    | 37,2    | 270  |                 |
| Итого за день:             | 1049         | 50               | 37,8   | 172,83  | 1224 |                 |

| Прием пищи, наименование   | Масса порции | Пищевые вещества |        |         | ккал | номер рецептуры |
|----------------------------|--------------|------------------|--------|---------|------|-----------------|
|                            |              | Белки            | Жиры,г | Углевод |      |                 |
| Запеканка из творога       | 65           | 14,61            | 11     | 17,72   | 228  | 237             |
| Чай с лимоном              | 150          | 0,07             | 0,01   | 7,1     | 29   | 393             |
| Итого за приём пищи:       | 215          | 14,68            | 11,01  | 24,82   | 257  |                 |
| Обед                       |              |                  |        |         |      |                 |
| Суп картофельный с горохом | 150          | 3,29             | 3,16   | 9,79    | 80,9 | 81              |
| Пельмени мясные отварные   | 103          | 15,85            | 9,35   | 27,08   | 256  | 440             |
| Компот из свежих яблок     | 150          | 0,12             | 0,12   | 17,91   | 73,2 | 373             |
| Хлеб пшеничный             | 30           | 3,16             | 0,08   | 19,32   | 94,4 |                 |
| Хлеб ржаной                | 20           | 1,07             | 0,45   | 8       | 34,9 |                 |
| Итого за приём пищи:       | 453          | 23,49            | 13,16  | 82,1    | 540  |                 |
| Полдник                    |              |                  |        |         |      |                 |
| Печенье пром.произ-ва      | 30           | 2,7              | 1,65   | 18,3    | 197  |                 |
| Чай с сахаром              | 150          | 0,04             | 0,01   | 6,99    | 28   | 392             |
| Итого за приём пищи:       | 225          | 5,4              | 9,1    | 37,2    | 270  |                 |
| Итого за день:             | 893          | 43,57            | 33,27  | 144,12  | 1067 |                 |

Лесных О.Н.

Лесных О.Н.

