

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

Меню

15.05.2025г.

сад

Завтрак

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ккал	номер рецептуры
		Белки	Жиры, г	Углевод		
Омлет ленивые отварные	137	22	10,69	21,28	268	229
с сахаром	180	0	0,01	6,99	28	392
Итого за приём пищи:	317	22	10,7	28,27	296	
Обед						
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	
Компот из свежих яблок	180	0,1	0,12	21,49	87,8	373
Итого за приём пищи:	650	16	11,46	85,54	506	
Полдник						
Компот пром.произв-ва	30	2	0,3	12,7	61,2	
Омлет кипяченое	180	5,5	4,88	9,07	102	400
Итого за приём пищи:	210	38	26,06	180,51	1100	
Итого за день:	1177	76	48,22	294,32	1902	

Лесных О.Н.

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

Меню

15.05.2025г.

Прием пищи, наименование блюда

Масса

Пищевые вещества
 Белки, Жиры, Углевод

ккал

номер рецептуры

Омлет ленивые отварные	115	18,41	9,04	18	227	
с сахаром	150	0,4	0	6,99	28	
Итого за приём пищи:	265	18,81	9,04	24,99	255	
Обед						
Омлет картофельный с макаронными изделиями	150	1,61	1,7	10,29	62,9	0,0
Омлет тушеная с овощами	80	5,74	5,45	2,89	55	0,0
Омлет картофельное	110	2,23	3,52	14,98	101	0,0
Омлет пшеничный	30	3,00	0,45	16,5	82,5	
Омлет ржаной	30	0,96	0,84	15,3	67,5	0,0
Компот из свежих яблок	150	0,012	0,12	17,91	73,2	
Итого за приём пищи:	550	13,55	12,08	77,87	442	0,1
Полдник						
Компот пром-го произ-ва	30	2,72	1,65	18,3	197	0,0
Омлет кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85	0,0
Итого за приём пищи:	180	7,3	5,73	25,88	1103	0,5
Итого за день:	995	39,66	26,85	128,74	1799	0,71

Ведущий

Лесных О.Н.

