

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

Меню

20.05.2025г.
 сад

Завтрак

Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества			ккал	номер рецептуры
		Белки	Жиры, г	Углевод		
каша пшеничная	150	4,3	4,86	29,32	178	168
хлеб пшеничный	30	3,00	0,45	16,5	82,5	
чай с сахаром и лимоном	180	0,1	0,02	10,2	41	393
Итого за приём пищи:	360	7,4	5,33	56,02	302	
Обед						
суп картофельный с рисовой крупой	180	1	3,61	5,27	57,4	80
говядины	80	18	19,36	22,35	334	286
макаронные изделия отварные	135	6,6	5,66	31,47	241	205
суп с луком	30	0,5	1,67	3,87	48,5	356
хлеб пшеничный	30	3,00	0,45	16,5	82,5	
чай с сахаром и лимоном	30	1	0,84	15,3	67,5	
Итого за приём пищи:	180	0,3	0,02	20,83	84,8	376
Полдник						
печенье	30	2	0,3	12,7	61,2	
сок	100	0,1		10,1	42,2	399
Итого за приём пищи:	130	32	31,91	138,39	1020	
Всего за день:	1155	39	37,24	194,41	1321	

Лесных О.Н.

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

Меню

20.05.2025 г.

2 ранняя

ДЕНЬ 6

Завтрак

Прием пищи,наименование	Масса порции	Пищевые вещества			ккал	номер рецептуры
		Белки,г	Жиры,г	Углевод		
каша молочная пшеничная	150	4,27	4,86	29,3	178	168
хлеб пшеничный	30	3,00	0,45	16,5	82,5	
чай с сахаром и лимоном	150	0,04	0,01	6,99	29	393
Итого за приём пищи:	330	7,31	5,32	52,8	289,5	
Обед						
суп картофельный с рисовой крупой	150	1,6	1,68	10,3	62,7	80
тефтели из говядины	60	13,62	14,93	17,2	257,8	286
макароны отварные	110	6,25	4,79	30	188,1	205
Соус сметанный	15	0,2	0,75	0,88	11,12	355
хлеб пшеничный	30	3,00	0,45	16,5	82,5	
хлеб ржаной	30	0,96	0,84	15,3	67,5	
компот из смеси сухофруктов	150	6,84	8,01	40,1	260	376
Итого за приём пищи:	545	32,47	31,45	130	929,8	
Полдник						
печенье	30	2	0,3	12,7	61,2	
сок	100	0,5		10,1	42,22	399
Итого за приём пищи:	130	67,44	63,2	283	1963	
Всего за день:	1005	107,2	99,97	466	3182	

Лесных О.Н.