

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

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

Меню
30.05.2025г. 2 ранняя

10	Меню	30.05.2025г.	сад	номер рецепту
Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества	ккал	номер рецепту
		Белки Жиры,г Углевод		
овсяная молочная	150	15 14,4 3,4	204	185
пшеничный	30	3,2 0,08 19,32	94,4	
тимоном	180	0,1 0,02 10,2	41	393
за приём пищи:	360	19 14,5 32,92	339	
		Обед		
картофельный с клецками	180	1,7 1,85 10,29	62,9	108
суп из говядины	70	7,8 5,78 7,85	114	282
капуста тушеная	130	2 3,71 9,49	79	132
пшеничный	30	3,2 0,08 19,32	94,4	
ржаной	30	1,1 0,45 8	34,9	
компот из свежих яблок	180	0,1 0,12 21,49	87,8	373
за приём пищи:	620	16 11,99 76,44	473	
		Полдник		
блинчики с повидлом	105	5,2 9,64 29,88	228	447
с сахаром	180	0,1 0,02 9,99	40	392
за приём пищи:	285	5,3 9,66 39,87	268	
за день:	1265	40 36,15 149,23	1080	

день 10	Меню	30.05.2025г.	2 ранняя	номер рецепту
Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества	ккал	номер рецепту
		Белки, Жиры,г Углевод		
каша овсяная молочная	150	15,4 14,4 3,4	204	185
хлеб пшеничный	30	3,00 0,45 16,5	82,5	
чай с сахаром	150	0,04 0,01 6,99	28	393
Итого за приём пищи:	330	18,44 14,86 26,89	314	
		Обед		
суп картофельный с клецками	150	1,72 1,85 10,29	62,9	108
шницель из говядины	50	7,78 5,78 7,85	114	282
капуста тушеная	110	1,98 3,71 9,49	79	132
хлеб пшеничный	30	3,16 0,08 19,32	94,4	
хлеб ржаной	30	1,07 0,45 8	34,9	
компот из свежих яблок	150	0,012 0,12 17,91	73,2	373
Итого за приём пищи:	520	15,72 11,99 72,86	459	
		Полдник		
Блинчики с повидлом	55	2,61 4,82 14,94	114	447
чай с сахаром	150	0,04 0,01 6,99	28	393
Итого за приём пищи:	205			
Всего за день:	1055	34,16 26,85 99,75	773	

Лесных О.Н.

Заведующий Лесных О.Н.

