

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

Меню 31.03.2025г.

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

2 ранн

ДЕНЬ 1

Меню 31.03. 2025г.

нь 1

сад

Завтрак

| Прием пищи, наименование    | Масса порции | Пищевые вещества |              |               | ккал        | номер рецептуры |
|-----------------------------|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------|-----------------|
|                             |              | Белки            | Жиры,г       | Углевод       |             |                 |
| п молочный с крупой рисовой | 150          | 4,4              | 4,11         | 13,93         | 110         | 94              |
| еб пшеничный                | 30           | 3                | 0,45         | 16,5          | 82,5        |                 |
| й с сахаром                 | 180          | 0,1              | 0,02         | 9,99          | 40          | 392             |
| <b>Итого за приём пищи:</b> | <b>376</b>   | <b>7,4</b>       | <b>4,58</b>  | <b>40,42</b>  | <b>233</b>  |                 |
| <b>Обед</b>                 |              |                  |              |               |             |                 |
| т картофельный с крупой     | 180          | 1,9              | 2,02         | 12,34         | 75,2        | 80              |
| тлета рыбная запеченая      | 70           | 11               | 3,76         | 7,76          | 107         | 255             |
| юре картофельное            | 130          | 3,6              | 4,16         | 17,72         | 119         | 321             |
| ус сметанный                | 30           | 0,5              | 1,5          | 2,11          | 24          | 354             |
| лат из моркови              | 50           | 1                | 3,4          | 6,9           | 62,5        | 41              |
| еб пшеничный                | 30           | 3,2              | 0,08         | 19,32         | 94,4        |                 |
| еб ржаной                   | 30           | 1,1              | 0,45         | 8             | 34,9        |                 |
| мпот из смеси с/ф           | 180          | 0,4              | 0,02         | 24,99         | 102         | 376             |
| <b>Итого за приём пищи:</b> | <b>700</b>   | <b>22</b>        | <b>15,39</b> | <b>99,14</b>  | <b>619</b>  |                 |
| <b>Полдник</b>              |              |                  |              |               |             |                 |
| печка пром.ппроизв.         | 30           | 2,7              | 1,65         | 18,3          | 197         |                 |
| као с молоком               | 180          | 3,2              | 2,72         | 12,96         | 89          | 397             |
| <b>Итого за приём пищи:</b> | <b>210</b>   | <b>5,9</b>       | <b>4,37</b>  | <b>31,26</b>  | <b>286</b>  |                 |
| <b>Итого за день:</b>       | <b>1286</b>  | <b>36</b>        | <b>24,34</b> | <b>170,82</b> | <b>1138</b> |                 |

| Прием пищи, наименование      | Масса порции | Пищевые вещества |              |               | ккал        |
|-------------------------------|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------|
|                               |              | Белки            | Жиры,г       | Углевод       |             |
| Суп молочный с крупой рисовой | 150          | 4,35             | 4,11         | 13,93         | 110         |
| Хлеб пшеничный                | 30           | 3,00             | 0,45         | 16,5          | 82,5        |
| Чай с сахаром                 | 150          | 0,04             | 0,01         | 6,99          | 28          |
| <b>Итого за приём пищи:</b>   | <b>330</b>   | <b>7,39</b>      | <b>4,57</b>  | <b>37,42</b>  | <b>221</b>  |
| <b>Обед</b>                   |              |                  |              |               |             |
| суп картофельный с крупой     | 150          | 1,6              | 1,68         | 10,28         | 62,7        |
| Котлета рыбная запеченая      | 50           | 6,38             | 5,64         | 4,5           | 95          |
| Пюре картофельное             | 110          | 2,24             | 3,52         | 14,99         | 101         |
| Соус сметанный                | 15           | 0,2              | 0,75         | 0,88          | 11,1        |
| Салат из моркови              | 30           | 0,63             | 2,04         | 4,14          | 37,5        |
| 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 с/ф           | 150          | 0,06             | 0            | 16,68         | 65,7        |
| <b>Итого за приём пищи:</b>   | <b>550</b>   | <b>15,07</b>     | <b>14,92</b> | <b>83,27</b>  | <b>523</b>  |
| <b>Полдник</b>                |              |                  |              |               |             |
| Выпечка пром.ппроизв.         | 30           | 2,72             | 1,65         | 18,3          | 197         |
| какао с молоком               | 150          | 3,15             | 2,72         | 12,96         | 89          |
| <b>Итого за приём пищи:</b>   | <b>180</b>   | <b>5,87</b>      | <b>4,37</b>  | <b>31,26</b>  | <b>286</b>  |
| <b>Всего за день:</b>         | <b>1060</b>  | <b>28,33</b>     | <b>23,86</b> | <b>151,95</b> | <b>1030</b> |



Заведующий

Лесных О.Н.



Заведующий

Лесных О.Н.