

16.05.2025

Сухина

Меню прикормочных блюд

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад №2 «Солнышко»

Пример меню	Наименование блюда	Вес блюда	Питательная ценность			
			белки	жиры	углеводы	калорийность
20 недель	Яичный		33,3/43,7	34,8/40,3	153,9/196,4	1060/1377,7
детский	Суп молочный с макаронами	150/200	4,5/5,7	4,7/5,9	17/19	128/152
	Бутерброд с сыром	20/10, 20/20	4,2/4,2	2,6/1,6	9,9/9,9	80/89
	Кофейный напиток на молоке	180/200	2,4/3,2	2,0/2,7	11,9/15,9	75/101
10 ч	Омлет картофельный	100/100	0,2/0,2	0,0/0,0	16,9/21,7	69/88
Итого		5,1	11,1/13,1	9,3/12,2	38,8/44,8	283/342
обед	Суп свекольный	150/180	5,6/5,8	3,8/4,0	7,7/11,2	87/104
	Пюре картофельное	120/150	2,0/3	3,5/4,4	15,1/18,9	102/127
	Фруктово-ягодный салат в сметане	60/80	7,8/12,5	5,1/6,2	10,5/12,2	119/155
	Нарезка из свежих овощей	40/50	0,3/0,4	0,1/0,1	0,6/0,8	4/6
	Компот из свежих плодов	150/180	0,1/0,1	0,1/0,1	15/18	61/73
	Хлеб пшеничный	10/30	0,2/0,6	0,1/0,3	4,4/13,2	19/58
Итого	Хлеб ржаной	30/40	0,7/0,9	0,4/0,5	11,2/15,1	52/69
			17,1/23,3	13,1/15,6	64,6/89,4	444/592
ужин	Булочка (с/з-3 лет)	50	0,9	6,2	18	131
	Нарезка (с/з-7 лет)	60	1,4	7	21,5	155
Итого	Молоко кипяченое	150/200	4,1/5,8	3,8/6,4	6,1/9,4	75/118
			5,0/7,2	10/13,4	24,1/30,9	206/273
Всего			33,4/43,8	32,4/41,2	144,4/186,8	1002/1295