

08.07.2025

Утверждаю

Заведующая МАДОУ "Центр развития ребенка-детский сад № 90"

Т. В. Заева

(Сад весна-лето новое)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак1</u>		
200	Каша геркулесовая молочная вязкая сад н <i>Крупа геркулесовая, Молоко, Соль, Сахар (песок), Масло сливочное</i>	ККал-300, Белки-6, Жиры-9, У/в-25
35//6	Бутерброд с маслом сад н <i>Хлеб пшеничный, Масло сливочное</i>	ККал-95, Белки-3, У/в-20
200	Какао с молоком сад н <i>какао, Молоко, Сахар (песок)</i>	ККал-107, Белки-3, Жиры-3, У/в-18
Итого за Завтрак1		ККал-502, Белки-12, Жиры-12, У/в-59, Суммарный объем блюд - 441 грамм
<u>Завтрак2</u>		
125	Сок фруктовый сад	ККал-94, Белки-1, Жиры-1, У/в-20
Итого за Завтрак2		ККал-94, Белки-1, Жиры-1, У/в-20, Суммарный объем блюд - 125 грамм
<u>Обед</u>		
60	Салат из свежих огурцов и помидоров сад н <i>Огурцы свежие, Помидоры свежие, Лук репка, Соль, Масло растительное</i>	ККал-58, Белки-1, Жиры-4, У/в-5
250	Суп с фрикадельками сад н <i>Картофель свежий, Морковь свежая, Лук репчатый, Масло растительное, Яйцо, Курица, Соль</i>	ККал-127, Белки-6, Жиры-7, У/в-11
150	Пюре картофельное сад н <i>Картофель свежий, Молоко, Масло сливочное, Соль</i>	ККал-142, Белки-3, Жиры-5, У/в-20
70	Котлета из мяса кур сад н <i>Курица, Яйцо, Масло растительное, Молоко, Хлеб пшеничный, Соль</i>	ККал-232, Белки-10, Жиры-8, У/в-5
200	Компот из смеси сухофруктов сад н <i>Сухофрукты, Сахар (песок)</i>	ККал-50, У/в-13
50	Хлеб ржаной сад	ККал-102, Белки-3, У/в-21
Итого за Обед		ККал-711, Белки-23, Жиры-24, У/в-75, Суммарный объем блюд - 780 грамм
<u>Полдник</u>		
200	Кисель сад	ККал-116, Белки-6, Жиры-6, У/в-9
35	Батон сад	ККал-84, Белки-2, Жиры-1, У/в-17
Итого за Полдник		ККал-200, Белки-8, Жиры-7, У/в-26, Суммарный объем блюд - 235 грамм
<u>Ужин</u>		
150/20	Запеканка рисовая с творогом с молочным соусом сад <i>Творог, Яйцо, Масло сливочное, Масло растительное, Крупа рисовая, Сахар (песок), Мука пшеничная, Молоко, Соль</i>	ККал-425, Белки-14, Жиры-17, У/в-30
200	Чай с сахаром сад н <i>Чай черный, Сахар (песок)</i>	ККал-60, У/в-15
40	Хлеб пшеничный сад н	ККал-95, Белки-3, У/в-20
Итого за Ужин		ККал-580, Белки-17, Жиры-17, У/в-65, Суммарный объем блюд - 410 грамм
Итого за день		ККал-2 087, Белки-61, Жиры-62, У/в-245, Суммарный объем блюд - 1991 грамм

08.07.2025

Утверждаю
Заведующая МАДОУ "Центр развития ребенка-детский сад № 90"
Т. В. Заева

(Ясли весна-лето новое)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак1</u>		
150	Каша геркулесовая молочная вязкая ясли н Крупа геркулесовая, Молоко, Соль, Сахар (песок), Масло сливочное	ККал-245, Белки-5, Жиры-6, У/в-17
30//5	Бутерброд с маслом ясли н Хлеб пшеничный, Масло сливочное	ККал-71, Белки-2, У/в-15
180	Какао с молоком ясли н какао, Молоко, Сахар (песок)	ККал-79, Белки-3, Жиры-3, У/в-11
Итого за Завтрак1		ККал-395, Белки-10, Жиры-9, У/в-43, Суммарный объем блюд - 365 грамм
<u>Завтрак2</u>		
100	Сок фруктовый ясли	ККал-47, У/в-10
Итого за Завтрак2		ККал-47, У/в-10, Суммарный объем блюд - 100 грамм
<u>Обед</u>		
40	Салат из свежих огурцов и помидоров ясли н Огурцы свежие, Помидоры свежие, Лук репка, Соль, Масло растительное	ККал-35, Белки-1, Жиры-3, У/в-3
150	Суп с фрикадельками ясли н Картофель свежий, Морковь свежая, Лук репчатый, Масло растительное, Курица, Яйцо, Соль	ККал-85, Белки-4, Жиры-5, У/в-7
100	Пюре картофельное ясли н Картофель свежий, Молоко, Масло сливочное, Соль	ККал-105, Белки-3, Жиры-4, У/в-14
50	Котлета из мяса кур ясли н Курица, Яйцо, Масло растительное, Молоко, Хлеб пшеничный, Соль	ККал-200, Белки-8, Жиры-6, У/в-3
180	Компот из смеси сухофруктов ясли н Сухофрукты, Сахар (песок)	ККал-23, У/в-6
40	Хлеб ржаной ясли	ККал-82, Белки-3, У/в-17
Итого за Обед		ККал-530, Белки-19, Жиры-18, У/в-50, Суммарный объем блюд - 560 грамм
<u>Полдник</u>		
180	Кисель ясли	ККал-79, Белки-4, Жиры-4, У/в-7
30	Батон ясли	ККал-63, Белки-2, Жиры-1, У/в-12
Итого за Полдник		ККал-142, Белки-6, Жиры-5, У/в-19, Суммарный объем блюд - 210 грамм
<u>Ужин</u>		
100/20	Запеканка рисовая с творогом с молочным соусом ясли Творог, Яйцо, Масло сливочное, Масло растительное, Крупа рисовая, Сахар (песок), Мука пшеничная, Молоко, Соль	ККал-333, Белки-10, Жиры-13, У/в-19
180	Чай с сахаром ясли н Чай черный, Сахар (песок)	ККал-24, У/в-6
30	Хлеб пшеничный ясли н	ККал-71, Белки-2, У/в-15
Итого за Ужин		ККал-428, Белки-12, Жиры-13, У/в-40, Суммарный объем блюд - 330 грамм
Итого за день		ККал-1 542, Белки-47, Жиры-45, У/в-162, Суммарный объем блюд - 1565 грамм