

01.04.2025

Утверждаю

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

/ Г. В. Заева

**(Ясли весна-лето новое)**

| Выход (г)                | Наименование блюда   | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|--------------------------|--|--|
| <b>Завтрак1</b>          |  |  |
| 150                      | <b>Каша геркулесовая вязкая ясли н</b><br><i>Крупа геркулесовая, Сахар (песок), Соль, Масло сливочное, Молоко</i>  | ККал-247, Белки-5, Жиры-6, У/в-18  |
| 30/5                     | <b>Бутерброд с маслом ясли н</b><br><i>Хлеб пшеничный, Масло сливочное</i>   | ККал-140, Белки-4, Жиры-7, У/в-15  |
| 180                      | <b>Какао ясли н</b><br><i>Какао, Молоко, Сахар (песок)</i>   | ККал-79, Белки-3, Жиры-3, У/в-11   |
| <b>Итого за Завтрак1</b> |  | ККал-466, Белки-12, Жиры-16, У/в-44, Суммарный объем блюд: 365 грамм           |
| <b>Завтрак2</b>          |  |  |
| 200                      | <b>Яблоко ясли н</b>   | ККал-31, Белки-1, У/в-7  |
| <b>Итого за Завтрак2</b> |  | ККал-31, Белки-1, У/в-7, Суммарный объем блюд: 200 грамм                       |
| <b>Обед</b>              |  |  |
| 40                       | <b>Томат соленый ясли н</b>  | ККал-31, Белки-1, У/в-6  |
| 150                      | <b>Борщ на кур. б-не со сметаной ясли</b><br><i>Курица, Свекла, Лук репчатый, Морковь свежая, Масло растительное, Томат-паста, Сметана, Картофель свежий, Капуста свежая, Соль</i> | ККал-98, Белки-3, Жиры-7, У/в-4  |
| 150                      | <b>Жаркое по-домашнему ясли н</b><br><i>Картофель свежий, Морковь свежая, Лук репчатый, Томат-паста, Масло сливочное, Курица, Соль</i>   | ККал-324, Белки-9, Жиры-11, У/в-22   |
| 180                      | <b>Компот из смеси сухофруктов ясли н</b><br><i>Сухофрукты, Сахар (песок)</i>  | ККал-23, У/в-6   |
| 40                       | <b>Хлеб ржаной ясли</b>  | ККал-82, Белки-3, У/в-17   |
| <b>Итого за Обед</b>     |  | ККал-558, Белки-16, Жиры-18, У/в-55, Суммарный объем блюд: 560 грамм           |
| <b>Полдник</b>           |  |  |
| 150                      | <b>Молоко ясли</b>   | ККал-79, Белки-4, Жиры-4, У/в-7  |
| 60                       | <b>Булочка с сахаром ясли</b>  | ККал-83, Белки-2, Жиры-2, У/в-15   |
| <b>Итого за Полдник</b>  |  | ККал-162, Белки-6, Жиры-6, У/в-22, Суммарный объем блюд: 210 грамм             |
| <b>Ужин</b>              |  |  |
| 150                      | <b>Каша дружба молочная ясли н</b><br><i>Крупа рисовая, Крупа пшеничная, Сахар (песок), Соль, Масло сливочное, Молоко</i>  | ККал-342, Белки-17, Жиры-13, У/в-14  |
| 180                      | <b>Чай с сахаром ясли н</b><br><i>Чай черный, Сахар (песок)</i>  | ККал-24, У/в-6   |
| 30                       | <b>Хлеб пшеничный ясли н</b>   | ККал-71, Белки-2, У/в-15   |
| <b>Итого за Ужин</b>     |  | ККал-437, Белки-19, Жиры-13, У/в-35, Суммарный объем блюд: 360 грамм           |
| <b>Итого за день</b>     |  | ККал-1 654, Белки-54, Жиры-53, У/в-163, Суммарный объем блюд: 1695 грамм       |



01.04.2025

Утверждаю

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

/ Г. В. Заева

**(Сад весна-лето новое)**

| Выход (г) | Наименование блюда | Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|-----------|--------------------|--|
|-----------|--------------------|--|

**Завтрак1**

200 **Каша геркулесовая вязкая сад н** ККал-308, Белки-7, Жиры-8, У/в-28  
*Крупа геркулесовая, Сахар (песок), Соль, Масло сливочное, Молоко*

35//6 **Бутерброд с маслом сад н** ККал-148, Белки-4, Жиры-7, У/в-16  
*Хлеб пшеничный, Масло сливочное*

200 **Какао сад н** ККал-107, Белки-3, Жиры-3, У/в-18  
*Какао, Молоко, Сахар (песок)*

**Итого за Завтрак1** ККал-563, Белки-14, Жиры-18, У/в-62, Суммарный объем блюд:  
441 грамм

**Завтрак2**

200 **Яблоко сад н** ККал-39, Белки-1, У/в-9

**Итого за Завтрак2** ККал-39, Белки-1, У/в-9, Суммарный объем блюд: 200 грамм

**Обед**

60 **Томат соленый сад н** ККал-50, Белки-1, Жиры-2, У/в-6

250 **Борщ на кур. б-не со сметаной сад** ККал-130, Белки-6, Жиры-9, У/в-7  
*Курица, Свекла, Лук репчатый, Морковь свежая, Масло растительное, Томат-паста, Сметана, Картофель свежий, Капуста свежая, Соль*

200 **Жаркое по-домашнему сад н** ККал-345, Белки-12, Жиры-9, У/в-29  
*Картофель свежий, Морковь свежая, Лук репчатый, Томат-паста, Масло сливочное, Курица, Соль*

200 **Компот из смеси сухофруктов сад н** ККал-50, У/в-13  
*Сухофрукты, Сахар (песок)*

50 **Хлеб ржаной сад** ККал-102, Белки-3, У/в-21

**Итого за Обед** ККал-677, Белки-22, Жиры-20, У/в-76, Суммарный объем блюд:  
760 грамм

**Полдник**

200 **Молоко сад** ККал-116, Белки-6, Жиры-6, У/в-9

80 **Булочка с сахаром сад** ККал-125, Белки-2, Жиры-3, У/в-22

**Итого за Полдник** ККал-241, Белки-8, Жиры-9, У/в-31, Суммарный объем блюд:  
280 грамм

**Ужин**

200 **Каша дружба молочная сад н** ККал-426, Белки-21, Жиры-16, У/в-24  
*Крупа рисовая, Крупа пшеничная, Сахар (песок), Соль, Масло сливочное, Молоко*

200 **Чай с сахаром сад н** ККал-60, У/в-15  
*Чай черный, Сахар (песок)*

40 **Хлеб пшеничный сад н** ККал-95, Белки-3, У/в-20

**Итого за Ужин** ККал-581, Белки-24, Жиры-16, У/в-59, Суммарный объем блюд:  
440 грамм

**Итого за день** ККал-2 101, Белки-69, Жиры-63, У/в-237, Суммарный объем  
блюд: 2121 грамм