

02.04.2025

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), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак1</u>		
150	Каша пшеничная вязкая ясли н <i>Крупа пшеничная, Сахар (песок), Соль, Масло сливочное, Молоко</i>	ККал-147, Белки-5, Жиры-6, У/в-18
30	Хлеб пшеничный ясли <i>Хлеб пшеничный</i>	ККал-140, Белки-4, Жиры-7, У/в-15
180	Какао с молоком ясли н <i>какао, Молоко, Сахар (песок)</i>	ККал-79, Белки-3, Жиры-3, У/в-11
Итого за Завтрак1		ККал-366, Белки-12, Жиры-16, У/в-44, Суммарный объем блюд - 360 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	Икра домашняя ясли	ККал-4, У/в-1
150	Суп картофельный с клецками на к/б со сметаной ясли н <i>Мука пшеничная, Масло растительное, Яйцо, Соль, Картофель свежий, Морковь свежая, Лук репчатый, Курица, Сметана</i>	ККал-126, Белки-5, Жиры-6, У/в-13
100	Капуста тушеная ясли н <i>Капуста свежая, Масло сливочное, Морковь свежая, Лук репчатый, Томат-паста, Мука пшеничная, Соль</i>	ККал-69, Белки-2, Жиры-3, У/в-7
50	Зразы из птицы ясли н <i>Курица, Хлеб пшеничный, Лук репчатый, Масло растительное, Яйцо, Соль</i>	ККал-111, Белки-8, Жиры-8, У/в-3
180	Компот из смеси сухофруктов ясли н <i>Сухофрукты, Сахар (песок)</i>	ККал-23, У/в-6
40	Хлеб ржаной ясли	ККал-82, Белки-3, У/в-17
Итого за Обед		ККал-415, Белки-18, Жиры-17, У/в-47, Суммарный объем блюд - 560 грамм
<u>Полдник</u>		
180	Кисель ясли н	ККал-70, У/в-17
30	Зефир ясли н	ККал-156, Белки-5, Жиры-4, У/в-25
Итого за Полдник		ККал-226, Белки-5, Жиры-4, У/в-42, Суммарный объем блюд - 210 грамм
<u>Ужин</u>		
140/20	Пудинг из творога со сгущенкой ясли <i>Творог, Соль, Крупа манная, Сахар (песок), Яйцо, Масло сливочное, Масло растительное, Молоко сгущенное</i>	ККал-279, Белки-16, Жиры-13, У/в-25
180	Чай с сахаром ясли н <i>Чай черный, Сахар (песок)</i>	ККал-24, У/в-6
30	Хлеб пшеничный ясли н	ККал-71, Белки-2, У/в-15
Итого за Ужин		ККал-374, Белки-18, Жиры-13, У/в-46, Суммарный объем блюд - 370 грамм
Итого за		ККал-1 428, Белки-53, Жиры-50, У/в-189, Суммарный объем блюд - 1600 грамм

(Сад весна-лето новое)

Выход (г)	Наименование блюда	ен. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак1</u>		
200	Каша пшеничная вязкая сад н <i>Крупа пшеничная, Сахар (песок), Соль, Масло сливочное, Молоко</i>	ККал-208, Белки-7, Жиры-8, У/в-28
35	Хлеб пшеничный сад <i>Хлеб пшеничный</i>	ККал-164, Белки-5, Жиры-8, У/в-18
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-479, Белки-15, Жиры-19, У/в-64, Суммарный объем блюд - 435 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	Икра домашняя сад	ККал-6, У/в-1
250	Суп картофельный с клецками на к/б со сметаной сад н <i>Мука пшеничная, Масло растительное, Яйцо, Соль, Картофель свежий, Морковь свежая, Лук репчатый, Курица, Сметана</i>	ККал-169, Белки-7, Жиры-7, У/в-19
150	Капуста тушеная сад <i>Капуста свежая, Масло сливочное, Морковь свежая, Лук репчатый, Томат-паста, Мука пшеничная, Соль</i>	ККал-95, Белки-3, Жиры-4, У/в-11
70	Зразы из мяса птицы сад н <i>Хлеб пшеничный, Лук репчатый, Масло растительное, Яйцо, Курица, Соль</i>	ККал-135, Белки-9, Жиры-9, 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-557, Белки-22, Жиры-20, У/в-70, Суммарный объем блюд - 780 грамм
<u>Полдник</u>		
200	Кисель сад н	ККал-77, У/в-19
30	Зефир сад н	ККал-196, Белки-6, Жиры-5, У/в-32
Итого за Полдник		ККал-273, Белки-6, Жиры-5, У/в-51, Суммарный объем блюд - 230 грамм
<u>Ужин</u>		
160/20	Пудинг из творога со сгущенкой сад н <i>Творог, Соль, Крупа манная, Сахар (песок), Яйцо, Масло сливочное, Масло растительное, Молоко сгущенное</i>	ККал-402, Белки-22, Жиры-18, У/в-37
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-557, Белки-25, Жиры-18, У/в-72, Суммарный объем блюд - 420 грамм
Итого за		ККал-1960, Белки-69, Жиры-63, У/в-277, Суммарный объем блюд - 1990 грамм