

02.07.2025

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)
Завтрак1		
150	Каша геркулесовая молочная ясли н <i>Крупа геркулесовая, Сахар (песок), Соль, Масло сливочное, Молоко</i>	ККал-247, Белки-5, Жиры-6, У/в-18
30	Хлеб пшеничный ясли н <i>Хлеб пшеничный</i>	ККал-140, Белки-4, Жиры-7, У/в-15
180	Кофейный напиток ясли н <i>Кофейный напиток, Сахар (песок), Молоко</i>	ККал-101, Белки-3, Жиры-2, У/в-17
Итого за Завтрак1		ККал-488, Белки-12, Жиры-15, У/в-50, Суммарный объем блюд: 360 грамм
Завтрак2		
100	Сок фруктовый ясли н	ККал-31, Белки-1, У/в-7
Итого за Завтрак2		ККал-31, Белки-1, У/в-7, Суммарный объем блюд: 100 грамм
Обед		
40	Салат из свежего огурца с зеленым горошком ясли н <i>Огурец свежий, Масло растительное, Соль, Горошек консервированный</i>	ККал-33, Белки-1, Жиры-1, У/в-5
150	Суп картофельный с макаронными изделиями на кур. б-не ясли <i>Курица, Лук репчатый, Морковь свежая, Масло растительное, Макароны изделия, Картофель свежий, Соль</i>	ККал-98, Белки-3, Жиры-7, У/в-4
150	Плов с курицей ясли <i>Курица, Лук репчатый, Морковь свежая, Томат-паста, Масло сливочное, Крупа рисовая, Соль</i>	ККал-218, Белки-7, Жиры-7, У/в-7
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-454, Белки-14, Жиры-15, У/в-39, Суммарный объем блюд: 560 грамм
Полдник		
150	Молоко ясли	ККал-79, Белки-4, Жиры-4, У/в-7
60	Булочка дорожная ясли н	ККал-178, Белки-5, Жиры-6, У/в-28
Итого за Полдник		ККал-257, Белки-9, Жиры-10, У/в-35, Суммарный объем блюд: 210 грамм
Ужин		
150	Каша ячневая молочная ясли <i>Крупа ячневая, Сахар (песок), Соль, Масло сливочное, Молоко</i>	
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-195, Белки-2, У/в-21, Суммарный объем блюд: 360 грамм
Итого за день		ККал-1 425, Белки-38, Жиры-40, У/в-152, Суммарный объем блюд: 1590 грамм

02.07.2025

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), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак1</u>		
200	Каша геркулесовая молочная сад н <i>Крупа геркулесовая, Сахар (песок), Соль, Масло сливочное, Молоко</i>	ККал-308, Белки-7, Жиры-8, У/в-28
35	Хлеб пшеничный сад н <i>Хлеб пшеничный</i>	ККал-148, Белки-4, Жиры-7, У/в-16
200	Кофейный напиток сад н <i>Кофейный напиток, Сахар (песок), Молоко</i>	ККал-139, Белки-5, Жиры-4, У/в-21
Итого за Завтрак1		ККал-595, Белки-16, Жиры-19, У/в-65, Суммарный объем блюд: 435 грамм
<u>Завтрак2</u>		
125	Сок фруктовый сад н	ККал-39, Белки-1, У/в-9
Итого за Завтрак2		ККал-39, Белки-1, У/в-9, Суммарный объем блюд: 125 грамм
<u>Обед</u>		
60	Салат из свежего огурца с зеленым горошком сад н <i>Огурец свежий, Масло растительное, Соль, Горошек консервированный</i>	ККал-49, Белки-1, Жиры-2, У/в-7
250	Суп картофельный с макаронными изделиями на кур. б-не сад <i>Курица, Лук репчатый, Морковь свежая, Масло растительное, Макароны изделия, Картофель свежий, Соль</i>	ККал-130, Белки-6, Жиры-9, У/в-7
200	Плов с курицей сад <i>Курица, Лук репчатый, Морковь свежая, Томат-паста, Масло сливочное, Крупа рисовая, Соль</i>	ККал-237, Белки-9, Жиры-6, У/в-11
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-568, Белки-19, Жиры-17, У/в-59, Суммарный объем блюд: 760 грамм
<u>Полдник</u>		
200	Молоко сад	ККал-116, Белки-6, Жиры-6, У/в-9
80	Булочка дорожная сад н	ККал-233, Белки-6, Жиры-7, У/в-36
Итого за Полдник		ККал-349, Белки-12, Жиры-13, У/в-45, Суммарный объем блюд: 280 грамм
<u>Ужин</u>		
200	Каша ячневая молочная сад <i>Крупа ячневая, Сахар (песок), Соль, Масло сливочное, Молоко</i>	
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-255, Белки-3, У/в-35, Суммарный объем блюд: 440 грамм
Итого за день		ККал-1 806, Белки-51, Жиры-49, У/в-213, Суммарный объем блюд: 2040 грамм