

(Ясли весна-лето новое)

Эн. пен. (ккал), белки (г), углеводы (г),
витамины (мг), микроэлементы (мг)

Выход (г)	Наименование блюда	
-----------	--------------------	--

Завтрак1

150 **Каша гречневая ясли н** ККал-245, Белки-5, Жиры-5, У/в-20

Крупа гречневая, Молоко, Масло сливочное, Сахар (песок), Соль

30//6 **Бутерброд с сыром ясли н** ККал-140, Белки-4, Жиры-7, У/в-15

Хлеб пшеничный, Сыр

180 **Кофейный напиток ясли н** ККал-101, Белки-3, Жиры-2, У/в-17

Кофейный напиток, Сахар (песок), Молоко

Итого за Завтрак1 ККал-486, Белки-12, Жиры-14, У/в-52, Суммарный объем блюд: 366 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 "Бурячок" ясли н** ККал-38, Жиры-3, У/в-2

Свекла, Масло растительное, Горошек зеленый консерв., Лук репчатый

150 **Суп с фрикадельками ясли н** ККал-85, Белки-4, Жиры-5, У/в-7

Картофель свежий, Морковь свежая, Лук репчатый, Масло растительное, Курица, Яйцо, Соль

50 **Кнели из курицы ясли н** ККал-206, Белки-7, Жиры-7, У/в-4

Курица, Крупа рисовая, Молоко, Масло сливочное, Соль

100 **Макаронные изделия отварные ясли н** ККал-142, Белки-3, Жиры-6, У/в-17

Макаронные изделия, Масло сливочное, Соль

180 **Компот из смеси сухофруктов ясли н** ККал-23, У/в-6

Сухофрукты, Сахар (песок)

40 **Хлеб ржаной ясли** ККал-82, Белки-3, У/в-17

Итого за Обед ККал-576, Белки-17, Жиры-21, У/в-53, Суммарный объем блюд: 560 грамм

Полдник

150 **Молоко ясли** ККал-79, Белки-4, Жиры-4, У/в-7

30 **Печенье ясли** ККал-141, Белки-4, Жиры-3, У/в-24

Итого за Полдник ККал-220, Белки-8, Жиры-7, У/в-31, Суммарный объем блюд: 180 грамм

Ужин

50 **Рыба по-польски ясли н** *Рыба, Морковь свежая, Масло растительное, Яйцо, Лук репчатый, Соль*

100 **Пюре гороховое ясли н** ККал-179, Белки-5, Жиры-3, У/в-9
Соль, Горох, Масло сливочное

180 **Чай с сахаром ясли н** ККал-24, У/в-6
Чай черный, Сахар (песок)

30 **Хлеб пшеничный ясли н** ККал-71, Белки-2, У/в-15

Итого за Ужин ККал-274, Белки-7, Жиры-3, У/в-30, Суммарный объем блюд: 360 грамм

Итого за день ККал-1 587, Белки-45, Жиры-45, У/в-173, Суммарный объем блюд: 1566 грамм

03.04.2025

Утверждаю

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

/Г. В. Засва

(Сад весна-лето новое)

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак1</u>		
200	Каша гречневая сад н <i>Крупа гречневая, Молоко, Масло сливочное, Сахар (песок), Соль</i>	ККал-286, Белки-6, Жиры-7, У/в-26
35//8	Бутерброд с сыром сад н <i>Хлеб пшеничный, Сыр</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-573, Белки-15, Жиры-18, У/в-63, Суммарный объем блюд: 443 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 "Бурячок" сад н <i>Свекла, Масло растительное, Горошек зеленый консерв., Лук репчатый</i>	ККал-65, Белки-1, Жиры-5, У/в-4
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
70	Кнели из курицы сад н <i>Курица, Крупа рисовая, Молоко, Масло сливочное, Соль</i>	ККал-248, Белки-10, Жиры-10, У/в-5
150	Макаронные изделия отварные сад н <i>Макаронные изделия, Масло сливочное, Соль</i>	ККал-200, Белки-5, Жиры-5, У/в-34
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-792, Белки-25, Жиры-27, У/в-88, Суммарный объем блюд: 780 грамм
<u>Полдник</u>		
200	Молоко сад	ККал-116, Белки-6, Жиры-6, У/в-9
30	Печенье сад	ККал-235, Белки-7, Жиры-4, У/в-50
Итого за Полдник		ККал-351, Белки-13, Жиры-10, У/в-59, Суммарный объем блюд: 230 грамм
<u>Ужин</u>		
70	Рыба по-польски сад н <i>Рыба, Морковь свежая, Масло растительное, Яйцо, Лук репчатый, Соль</i>	ККал-275, Белки-11, Жиры-4, У/в-23
140	Пюре гороховое сад н <i>Горох, Масло сливочное, Соль</i>	ККал-60, У/в-15
200	Чай с сахаром сад н <i>Чай черный, Сахар (песок)</i>	ККал-95, Белки-3, У/в-20
40	Хлеб пшеничный сад н	ККал-430, Белки-14, Жиры-4, У/в-58, Суммарный объем блюд: 450 грамм
Итого за Ужин		ККал-430, Белки-14, Жиры-4, У/в-58, Суммарный объем блюд: 450 грамм
Итого за день		ККал-2 185, Белки-68, Жиры-59, У/в-277, Суммарный объем блюд: 2028 грамм