

03.07.2025

Утверждаю

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

Т. В. Засва

(Ясли весна-лето новое)

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

Завтрак1150 **Каша рисовая молочная ясли** ККал-245, Белки-5, Жиры-5, У/в-20*Крупа рисовая, Молоко, Масло сливочное, Сахар (песок), Соль*30/5 **Бутерброд с маслом ясли н** ККал-140, Белки-4, Жиры-7, У/в-15*Хлеб пшеничный, Масло сливочное*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: 365 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 **Свекла гарнирная ясли н** ККал-38, Жиры-3, У/в-2*Свекла гарнирная*150 **Суп мясной с рубленым
яйцом на к/б ясли н** ККал-85, Белки-4, Жиры-5, У/в-7*Картофель свежий, Морковь свежая, Лук репчатый, Масло растительное, Курица, Яйцо, Соль*50/20 **Гуляш из говяжьего сердца
ясли н** ККал-206, Белки-7, Жиры-7, У/в-4*Масло растительное, Мука пшеничная, Лук репка, Морковь свежая, Соль, Томатная паста, Говяжье сердце*100 **Каша гречневая** ККал-142, Белки-3, Жиры-6, У/в-17**пассыпчатая ясли н**
*Крупа гречневая, Масло сливочное, Соль*180 **Компот из смеси** ККал-23, У/в-6**сухофруктов ясли н**
*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: 580 грамм**Полдник**150 **Молоко ясли** ККал-79, Белки-4, Жиры-4, У/в-730 **Вафля 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**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: 310 грамм**Итого за день** ККал-1 587, Белки-45, Жиры-45, У/в-173, Суммарный объем блюд: 1535 грамм

03.07.2025

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)
Завтрак1		
200	Каша рисовая молочная сад н <i>Крупа рисовая, Молоко, Масло сливочное, Сахар (песок), Соль</i>	ККал-286, Белки-6, Жиры-7, У/в-26
35/6	Бутерброд с маслом сад н <i>Хлеб пшеничный, Масло сливочное</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: 441 грамм
Завтрак2		
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
Обед		
60	Свекла гарнирная сад н <i>Свекла гарнирная</i>	ККал-65, Белки-1, Жиры-5, У/в-4
250	Суп мясной с рубленым яйцом на к/б сад н <i>Картофель свежий, Морковь свежая, Лук репчатый, Масло растительное, Яйцо, Курица, Соль</i>	ККал-127, Белки-6, Жиры-7, У/в-11
60/20	Гуляш из говяжьего сердца сад <i>Масло растительное, Мука пшеничная, Лук репка, Морковь свежая, Соль, Томатная паста, Говяжье сердце</i>	ККал-248, Белки-10, Жиры-10, У/в-5
150	Каша гречневая рассыпчатая сад н <i>Крупа гречневая, 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: 790 грамм
Полдник		
200	Молоко сад	ККал-116, Белки-6, Жиры-6, У/в-9
30	Вафля 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
Ужин		
140	Пюре гороховое сад н <i>Соль, Горох, Масло сливочное</i>	ККал-275, Белки-11, Жиры-4, У/в-23
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-430, Белки-14, Жиры-4, У/в-58, Суммарный объем блюд: 380 грамм
Итого за день		ККал-2 185, Белки-68, Жиры-59, У/в-277, Суммарный объем блюд: 1966 грамм