

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 рисовая молочная жидкая ясли н <i>Крупа рисовая, Молоко, Соль, Сахар (песок), Масло сливочное</i>	ККал-246, Белки-5, Жиры-6, У/в-19
30/5	Бутерброд с маслом ясли н <i>Хлеб пшеничный, Масло сливочное</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-465, Белки-12, Жиры-16, У/в-45, Суммарный объем блюд: 365 грамм
<u>Завтрак2</u>		
200	Яблоки ясли	ККал-47, У/в-10
Итого за Завтрак2		ККал-47, У/в-10, Суммарный объем блюд: 200 грамм
<u>Обед</u>		
40	Салат из свеклы с растительным маслом ясли н <i>Свекла свежая, Соль, Масло растительное</i>	ККал-31, Белки-1, У/в-6
150	Рассольник домашний со сметаной на к/б ясли н <i>Картофель свежий, Крупа перловая, Морковь свежая, Лук репчатый, Огурцы консервированные, Масло растительное, Сметана, Курица, Соль</i>	ККал-98, Белки-4, Жиры-5, У/в-8
150	Картофель тушеный с курицей ясли н <i>Картофель свежий, Морковь свежая, Лук репчатый, Томат-паста, Масло сливочное, Курица, Соль</i>	ККал-324, Белки-9, Жиры-11, У/в-22
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-558, Белки-17, Жиры-16, У/в-59, Суммарный объем блюд: 560 грамм
<u>Полдник</u>		
150	Молоко ясли	ККал-79, Белки-4, Жиры-4, У/в-7
30	Вафля сад	ККал-235, Белки-7, Жиры-4, У/в-50
Итого за Полдник		ККал-314, Белки-11, Жиры-8, У/в-57, Суммарный объем блюд: 180 грамм
<u>Ужин</u>		
100/30	Пудинг из творога со сладким соусом ясли н <i>Творог, Соль, Крупа манная, Сахар (песок), Яйцо, Масло сливочное, Масло растительное, Кисель фруктово-ягодный</i>	ККал-379, 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-474, Белки-18, Жиры-13, У/в-46, Суммарный объем блюд: 340 грамм
Итого за		ККал-1 858, Белки-58, Жиры-53, У/в-217, Суммарный объем блюд: 1645 грамм

04.03.2025

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 рисовая молочная жидкая сад н <i>Крупа рисовая, Молоко, Соль, Сахар (песок), Масло сливочное</i>	ККал-196, Белки-6, Жиры-7, У/в-27
35//6	Бутерброд с маслом сад н <i>Хлеб пшеничный, Масло сливочное</i>	ККал-148, Белки-4, Жиры-7, У/в-16
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-451, Белки-13, Жиры-17, У/в-61, Суммарный объем блюдо: 441 грамм
<u>Завтрак2</u>		
200	Яблоки сад	ККал-94, Белки-1, Жиры-1, У/в-20
Итого за Завтрак2		ККал-94, Белки-1, Жиры-1, У/в-20, Суммарный объем блюдо: 200 грамм
<u>Обед</u>		
60	Салат из свеклы с растительным маслом сад <i>Свекла свежая, Соль, Масло растительное</i>	ККал-50, Белки-1, Жиры-2, У/в-6
250	Рассольник домашний со сметаной на к/б сад н <i>Картофель свежий, Крупа перловая, Морковь свежая, Лук репчатый, Огурцы консервированные, Масло растительное, Сметана, Курица, Соль</i>	ККал-143, Белки-5, Жиры-6, У/в-15
200	Картофель тушеный с курицей сад н <i>Картофель свежий, Морковь свежая, Лук репчатый, Томат-паста, Масло сливочное, Курица, Соль</i>	ККал-245, Белки-12, Жиры-9, У/в-29
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-590, Белки-21, Жиры-17, У/в-84, Суммарный объем блюдо: 760 грамм
<u>Полдник</u>		
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 блюдо: 230 грамм
<u>Ужин</u>		
150/40	Пудинг из творога со сладким соусом сад н <i>Творог, Соль, Крупа манная, Сахар (песок), Яйцо, Масло сливочное, Масло растительное, Кисель фруктово-ягодный</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 блюдо: 430 грамм
Итого за		ККал-2 043, Белки-73, Жиры-63, У/в-296, Суммарный объем блюдо: 2061 грамм