

04.06.2025

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),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|--------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|
| <b><u>Завтрак1</u></b>   |                                                                                                                                                                          |                                                                                |
| 200                      | <b>Каша гречневая<br/>молочная сад</b><br><i>Крупа гречневая, Молоко, Масло сливочное, Сахар (песок), Соль</i>                                                           | ККал-287, Белки-5, Жиры-6, У/в-27                                              |
| 35                       | <b>Хлеб пшеничный сад н</b><br><i>Хлеб пшеничный</i>                                                                                                                     | ККал-95, Белки-3, У/в-20                                                       |
| 200                      | <b>Кофейный напиток сад н</b><br><i>Кофейный напиток, Сахар (песок), Молоко</i>                                                                                          | ККал-139, Белки-5, Жиры-4, У/в-21                                              |
| <b>Итого за Завтрак1</b> |                                                                                                                                                                          | ККал-576, Белки-14, Жиры-17, У/в-64, Суммарный объем блюд - 435 грамм          |
| <b><u>Завтрак2</u></b>   |                                                                                                                                                                          |                                                                                |
| 125                      | <b>Сок фруктовый сад н</b>                                                                                                                                               | ККал-39, Белки-1, У/в-9                                                        |
| <b>Итого за Завтрак2</b> |                                                                                                                                                                          | ККал-39, Белки-1, У/в-9, Суммарный объем блюд - 125 грамм                      |
| <b><u>Обед</u></b>       |                                                                                                                                                                          |                                                                                |
| 60                       | <b>Огурец свежий кусочком<br/>сад н</b>                                                                                                                                  | ККал-58, Белки-1, Жиры-4, У/в-5                                                |
| 250                      | <b>Суп мясной с рубленым<br/>яйцом на к/б сад н</b><br><i>Яйцо, Лук репчатый, Масло растительное, Курица, Картофель свежий, Соль, Морковь свежая</i>                     | ККал-209, Белки-11, Жиры-8, У/в-22                                             |
| 200                      | <b>Голубцы ленивые с<br/>томатным соусом сад</b><br><i>Масло сливочное, Яйцо, Мука пшеничная, Крупа рисовая, Курица, Лук репка, Капуста свежая, Соль, Томатная паста</i> | ККал-274, Белки-9, Жиры-10, У/в-13                                             |
| 200                      | <b>Компот из смеси<br/>сухофруктов сад н</b><br><i>Сухофрукты, Сахар (песок)</i>                                                                                         | ККал-50, У/в-13                                                                |
| 50                       | <b>Хлеб ржаной сад</b>                                                                                                                                                   | ККал-102, Белки-3, У/в-21                                                      |
| <b>Итого за Обед</b>     |                                                                                                                                                                          | ККал-805, Белки-27, Жиры-26, У/в-89, Суммарный объем блюд - 760 грамм          |
| <b><u>Полдник</u></b>    |                                                                                                                                                                          |                                                                                |
| 200                      | <b>Молоко сад</b>                                                                                                                                                        | ККал-116, Белки-6, Жиры-6, У/в-9                                               |
| 30                       | <b>Вафля сад</b>                                                                                                                                                         | ККал-84, Белки-2, Жиры-1, У/в-17                                               |
| <b>Итого за Полдник</b>  |                                                                                                                                                                          | ККал-200, Белки-8, Жиры-7, У/в-26, Суммарный объем блюд - 230 грамм            |
| <b><u>Ужин</u></b>       |                                                                                                                                                                          |                                                                                |
| 60                       | <b>Салат Винегрет сад н</b><br><i>Масло растительное, Капуста квашеная, Картофель свежий, Лук репка, Морковь свежая, Огурцы консервированные, Свекла свежая, Соль</i>    | ККал-301, Белки-24, Жиры-10, У/в-5                                             |
| 120                      | <b>Рыба под омлетом сад н</b><br><i>Рыба, Масло растительное, Молоко, Яйцо, Манка, Соль</i>                                                                              | ККал-175, Белки-11, Жиры-4, У/в-23                                             |
| 200                      | <b>Чай с сахаром сад н</b><br><i>Чай черный, Сахар (песок)</i>                                                                                                           | ККал-60, У/в-15                                                                |
| 40                       | <b>Хлеб пшеничный сад н</b>                                                                                                                                              | ККал-95, Белки-3, У/в-20                                                       |
| <b>Итого за Ужин</b>     |                                                                                                                                                                          | ККал-631, Белки-38, Жиры-14, У/в-63, Суммарный объем блюд - 420 грамм          |
| <b>Итого за день</b>     |                                                                                                                                                                          | ККал-2 251, Белки-88, Жиры-64, У/в-251, Суммарный объем блюд - 1970 грамм      |



04.06.2025

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),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|--------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Завтрак1</b>          |                                                                                                                                                                           |                                                                                |
| 150                      | <b>Каша гречневая<br/>молочная ясли</b><br><i>Крупа гречневая, Молоко, Масло сливочное, Сахар (песок), Соль</i>                                                           | ККал-246, Белки-4, Жиры-5, У/в-21                                              |
| 30                       | <b>Хлеб пшеничный ясли н</b><br><i>Хлеб пшеничный</i>                                                                                                                     | ККал-71, Белки-2, У/в-15                                                       |
| 180                      | <b>Кофейный напиток ясли<br/>н</b><br><i>Кофейный напиток, Сахар (песок), Молоко</i>                                                                                      | ККал-101, Белки-3, Жиры-2, У/в-17                                              |
| <b>Итого за Завтрак1</b> |                                                                                                                                                                           | ККал-489, Белки-11, Жиры-14, У/в-53, Суммарный объем блюд - 360 грамм          |
| <b>Завтрак2</b>          |                                                                                                                                                                           |                                                                                |
| 100                      | <b>Сок фруктовый ясли н</b>                                                                                                                                               | ККал-31, Белки-1, У/в-7                                                        |
| <b>Итого за Завтрак2</b> |                                                                                                                                                                           | ККал-31, Белки-1, У/в-7, Суммарный объем блюд - 100 грамм                      |
| <b>Обед</b>              |                                                                                                                                                                           |                                                                                |
| 40                       | <b>Огурец свежий кусочком<br/>ясли н</b>                                                                                                                                  | ККал-35, Белки-1, Жиры-3, У/в-3                                                |
| 150                      | <b>Суп мясной с рубленым<br/>яйцом на к/б ясли н</b><br><i>Яйцо, Лук репчатый, Масло растительное, Курица, Картофель свежий, Соль, Морковь свежая</i>                     | ККал-135, Белки-6, Жиры-6, У/в-13                                              |
| 150                      | <b>Голубцы ленивые с<br/>томатным соусом ясли</b><br><i>Масло сливочное, Яйцо, Мука пшеничная, Крупа рисовая, Курица, Лук репка, Капуста свежая, Соль, Томатная паста</i> | ККал-244, Белки-8, Жиры-8, У/в-11                                              |
| 180                      | <b>Компот из смеси<br/>сухофруктов ясли н</b><br><i>Сухофрукты, Сахар (песок)</i>                                                                                         | ККал-23, У/в-6                                                                 |
| 40                       | <b>Хлеб ржаной ясли</b>                                                                                                                                                   | ККал-82, Белки-3, У/в-17                                                       |
| <b>Итого за Обед</b>     |                                                                                                                                                                           | ККал-598, Белки-20, Жиры-20, У/в-60, Суммарный объем блюд - 560 грамм          |
| <b>Полдник</b>           |                                                                                                                                                                           |                                                                                |
| 150                      | <b>Молоко ясли</b>                                                                                                                                                        | ККал-79, Белки-4, Жиры-4, У/в-7                                                |
| 30                       | <b>Вафля ясли</b>                                                                                                                                                         | ККал-63, Белки-2, Жиры-1, У/в-12                                               |
| <b>Итого за Полдник</b>  |                                                                                                                                                                           | ККал-142, Белки-6, Жиры-5, У/в-19, Суммарный объем блюд - 180 грамм            |
| <b>Ужин</b>              |                                                                                                                                                                           |                                                                                |
| 40                       | <b>Салат Винегрет ясли н</b><br><i>Масло растительное, Капуста квашеная, Картофель свежий, Лук репка, Морковь свежая, Огурцы консервированные, Свекла свежая, Соль</i>    | ККал-251, Белки-18, Жиры-7, У/в-3                                              |
| 110                      | <b>Рыба под омлетом ясли</b><br><i>Рыба, Масло растительное, Молоко, Яйцо, Манка, Соль</i>                                                                                | ККал-79, Белки-5, Жиры-3, У/в-9                                                |
| 180                      | <b>Чай с сахаром ясли н</b><br><i>Чай черный, Сахар (песок)</i>                                                                                                           | ККал-24, У/в-6                                                                 |
| 30                       | <b>Хлеб пшеничный ясли н</b>                                                                                                                                              | ККал-71, Белки-2, У/в-15                                                       |
| <b>Итого за Ужин</b>     |                                                                                                                                                                           | ККал-425, Белки-25, Жиры-10, У/в-33, Суммарный объем блюд - 360 грамм          |
| <b>Итого за день</b>     |                                                                                                                                                                           | ККал-1 685, Белки-63, Жиры-49, У/в-172, Суммарный объем блюд - 1560 грамм      |