

04.07.2025

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)
Завтрак1		
150	Каша геркулесовая вязкая 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-71, Белки-2, 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-466, Белки-12, Жиры-16, У/в-44, 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	Огурец свежий кусочком ясли	ККал-4, У/в-1
150	Борщ на кур. б-не со сметаной ясли <i>Курица, Свекла, Лук репчатый, Морковь свежая, Масло растительное, Томат-паста, Сметана, Картофель свежий, Капуста свежая, Соль</i>	ККал-98, Белки-3, Жиры-7, У/в-4
100	Макаронные изделия отварные ясли н <i>Макаронные изделия, Масло сливочное, Соль</i>	ККал-142, Белки-3, Жиры-6, У/в-17
50	Суфле куриное ясли н <i>Курица, Яйцо, Масло растительное, Молоко, Хлеб пшеничный, Соль</i>	ККал-200, Белки-8, Жиры-6, У/в-3
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-549, Белки-17, Жиры-19, У/в-48, Суммарный объем блюд 560 грамм
Полдник		
150	Молоко ясли	ККал-79, Белки-4, Жиры-4, У/в-7
60	Булочка дорожная ясли	ККал-49, У/в-12
Итого за Полдник		ККал-128, Белки-4, Жиры-4, У/в-19, Суммарный объем блюд 210 грамм
Ужин		
150	Каша пшеничная молочная ясли н <i>Соль, Крупа пшеничная, Сахар (песок), Молоко, Масло сливочное</i>	ККал-342, Белки-17, Жиры-13, У/в-14
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-437, Белки-19, Жиры-13, У/в-35, Суммарный объем блюд 360 грамм
Итого за день		ККал-1 611, Белки-53, Жиры-52, У/в-153, Суммарный объем блюд 1590 грамм

04.07.2025

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 геркулесовая вязкая сад н <i>Крупа геркулесовая, Сахар (песок), Соль</i>	ККал-308, Белки-7, Жиры-8, У/в-28
35	Хлеб пшеничный сад н <i>Хлеб пшеничный</i>	ККал-95, Белки-3, У/в-20
200	Какао сад н <i>какао, Сахар (песок)</i>	ККал-107, Белки-3, Жиры-3, У/в-18
Итого за Завтрак1		ККал-563, Белки-14, Жиры-18, У/в-62, Суммарный объем блюд 435 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	Огурец свежий кусочком сад н	ККал-6, У/в-1
250	Щи рыбные сад <i>Рыба, Лук репчатый, Морковь свежая, Масло растительное, Томат-паста, Картофель свежий, Капуста свежая, Соль</i>	ККал-130, Белки-6, Жиры-9, У/в-7
150	Картофельное пюре сад н <i>Картофель свежий, Соль</i>	ККал-200, Белки-5, Жиры-5, У/в-34
60	Рыба отварная сад н <i>Рыба, Лук репка, Морковь свежая, Соль</i>	ККал-232, Белки-10, Жиры-8, У/в-5
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-720, Белки-24, Жиры-22, У/в-81, Суммарный объем блюд 770 грамм
Полдник		
200	Чай с сахаром сад н <i>Чай черный, Сахар (песок)</i>	ККал-60, У/в-15
35	Хлеб пшеничный сад н	ККал-148, Белки-4, Жиры-7, У/в-16
Итого за Полдник		ККал-208, Белки-4, У/в-31, Суммарный объем блюд 235 грамм
Ужин		
200	Каша пшениная сад н <i>Соль, Крупа пшениная, Сахар (песок)</i>	ККал-426, Белки-21, Жиры-16, У/в-24
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-581, Белки-24, Жиры-16, У/в-59, Суммарный объем блюд 440 грамм
Итого за		ККал-2 093, Белки-63, Жиры-56, У/в-258, Суммарный объем блюд 2005 грамм