

05.06.2025

Утверждаю

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

/Т. В. Заева

(Ясли весна-лето новое)

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

Завтрак1150 **Молочная вермишель ясли н** ККал-245, Белки-5, Жиры-6, У/в-17

Макаронные изделия, Молоко, Соль, Сахар (песок), Масло сливочное

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

Хлеб пшеничный, Сыр

180 **Какао на молоке ясли н** ККал-101, Белки-3, Жиры-2, У/в-17

Какао, Сахар (песок), Молоко

Итого за Завтрак1 ККал-486, Белки-12, Жиры-15, У/в-49, 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 **Икра домашняя ясли н** ККал-6, У/в-1150 **Рассольник на кур. б-не со сметаной ясли** ККал-98, Белки-3, Жиры-7, У/в-4

Курица, Крупа перловая, Лук репчатый, Морковь свежая, Масло растительное, Огурцы консервированные, Сметана, Картофель свежий, Соль

60 **Котлета из курицы ясли н** ККал-200, Белки-8, Жиры-6, У/в-3

Курица, Молоко, Масло сливочное, Соль, Лук репка, Хлеб пшеничный

100 **Рагу овощное ясли н** ККал-79, Белки-2, Жиры-3, У/в-10

Картофель свежий, Морковь свежая, Лук репчатый, Капуста свежая, Масло сливочное, Соль, Томат-паста

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-520, Белки-16, Жиры-19, У/в-42, Суммарный объем блюд - 570 грамм**Полдник**150 **Молоко ясли** ККал-79, Белки-4, Жиры-4, У/в-760 **Плюшка 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 - 210 грамм**Ужин**150 **Каша пшеничная молочная вязкая ясли н** ККал-339, Белки-6, Жиры-10, У/в-31

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

30 **Хлеб пшеничный ясли**180 **Чай с сахаром ясли н** ККал-24, У/в-6

Чай черный, Сахар (песок)

Итого за Ужин ККал-363, Белки-6, Жиры-10, У/в-37, Суммарный объем блюд - 360 грамм**Итого за день** ККал-1 620, Белки-43, Жиры-51, У/в-166, Суммарный объем блюд - 1606 грамм

05.06.2025

Утверждаю
Заведующая МАДОУ «Центр развития ребенка-детский сад № 90»
Т. 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	Молочная вермишель сад н	ККал-300, Белки-6, Жиры-9, У/в-25
	н Макаронные изделия, Молоко, Соль, Сахар (песок), Масло сливочное	
35//8	Бутерброд с сыром сад н	ККал-148, Белки-4, Жиры-7, У/в-16
	Хлеб пшеничный, Сыр	
200	Какао на молоке сад н	ККал-139, Белки-5, Жиры-4, У/в-21
	Какао, Сахар (песок), Молоко	
Итого за Завтрак1		ККал-587, Белки-15, Жиры-20, У/в-62, 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	Икра домашняя сад н	ККал-6, У/в-1
250	Рассольник на кур. б-не со сметаной сад	ККал-130, Белки-6, Жиры-9, У/в-7
	Курица, Крупа перловая, Лук репчатый, Морковь свежая, Масло растительное, Огурцы консервированные, Сметана, Картофель свежий, Соль	
70	Котлета из курицы сад н	ККал-232, Белки-10, Жиры-8, У/в-5
	Курица, Молоко, Масло сливочное, Соль, Лук репка, Хлеб пшеничный	
150	Рагу овощное сад н	ККал-112, Белки-3, Жиры-4, У/в-15
	Картофель свежий, Морковь свежая, Лук репчатый, Капуста свежая, Масло сливочное, Соль, Томат-паста	
200	Компот из смеси сухофруктов сад н	ККал-50, У/в-13
	Сухофрукты, Сахар (песок)	
50	Хлеб ржаной сад	ККал-102, Белки-3, У/в-21
Итого за Обед		ККал-632, Белки-22, Жиры-21, У/в-62, Суммарный объем блюд - 780 грамм
<u>Полдник</u>		
200	Молоко сад	ККал-116, Белки-6, Жиры-6, У/в-9
80	Плюшка 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 - 280 грамм
<u>Ужин</u>		
200	Каша пшеничная молочная вязкая сад н	ККал-364, Белки-7, Жиры-11, У/в-32
	Крупа пшеничная, Молоко, Соль, Сахар (песок), Масло сливочное	
40	Хлеб пшеничный сад	
200	Чай с сахаром сад н	ККал-60, У/в-15
	Чай черный, Сахар (песок)	
Итого за Ужин		ККал-424, Белки-7, Жиры-11, У/в-47, Суммарный объем блюд - 440 грамм
Итого за день		ККал-2 033, Белки-58, Жиры-62, У/в-239, Суммарный объем блюд - 2068 грамм