

08.04.2025

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), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак1		
150	Каша геркулесовая молочная вязкая ясли н <i>Крупа геркулесовая, Молоко, Соль, Сахар (песок), Масло сливочное</i>	ККал-145, Белки-5, Жиры-6, У/в-17
30/6	Бутерброд с сыром ясли <i>Хлеб пшеничный, Сыр</i>	ККал-140, Белки-4, Жиры-7, У/в-15
180	Кофейный напиток ясли н <i>Кофейный напиток, Сахар (песок), Молоко</i>	ККал-101, Белки-3, Жиры-2, У/в-17
Итого за Завтрак1		ККал-386, Белки-12, Жиры-15, У/в-49, Суммарный объем блюд - 366 грамм
Завтрак2		
200	Яблоко ясли	ККал-47, У/в-10
Итого за Завтрак2		ККал-47, У/в-10, Суммарный объем блюд - 200 грамм
Обед		
40	Икра домашняя ясли	ККал-4, У/в-1
150	Суп рыбный ясли н <i>Лук репчатый, Масло растительное, Рыба, Картофель свежий, Морковь свежая, Соль</i>	ККал-99, Белки-6, Жиры-5, У/в-7
100	Капуста тушеная ясли н <i>Капуста свежая, Масло сливочное, Морковь свежая, Лук репчатый, Томат-паста, Мука пшеничная, Соль</i>	ККал-69, Белки-2, Жиры-3, У/в-7
50	Шницель из курицы ясли н <i>Курица, Хлеб пшеничный, Масло растительное, Яйцо, Соль, Молоко, Масло сливочное</i>	ККал-145, Белки-8, Жиры-10, У/в-5
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-422, Белки-19, Жиры-18, У/в-43, Суммарный объем блюд - 560 грамм
Полдник		
150	Молоко ясли	ККал-79, Белки-4, Жиры-4, У/в-7
20	Печенье ясли	ККал-45, Белки-2, У/в-10
Итого за Полдник		ККал-124, Белки-6, Жиры-4, У/в-17, Суммарный объем блюд - 170 грамм
Ужин		
100/20	Запеканка рисовая с творогом и со сгущенкой ясли н <i>Крупа рисовая, Молоко, Соль, Творог, Яйцо, Сахар (песок), Масло сливочное, Масло растительное, Молоко сгущенное</i>	
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-95, Белки-2, У/в-21, Суммарный объем блюд - 330 грамм
Итого за день		ККал-1 074, Белки-39, Жиры-37, У/в-140, Суммарный объем блюд - 1626 грамм

08.04.2025

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 молочная вязкая сад н <i>Крупа геркулесовая, Молоко, Соль, Сахар (песок), Масло сливочное</i>	ККал-200, Белки-6, Жиры-9, У/в-25
35//8	Бутерброд с сыром сад <i>Хлеб пшеничный, Сыр</i>	ККал-164, Белки-5, Жиры-8, У/в-18
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-503, Белки-16, Жиры-21, У/в-64, Суммарный объем блюд - 443 грамм
Завтрак2		
200	Яблоко сад	ККал-94, Белки-1, Жиры-1, У/в-20
Итого за Завтрак2		ККал-94, Белки-1, Жиры-1, У/в-20, Суммарный объем блюд - 200 грамм
Обед		
60	Икра домашняя сад	ККал-6, У/в-1
250	Суп рыбный сад н <i>Лук репчатый, Масло растительное, Рыба, Картофель свежий, Морковь свежая, Соль</i>	ККал-130, Белки-10, Жиры-5, У/в-12
150	Капуста тушеная сад н <i>Капуста свежая, Масло сливочное, Морковь свежая, Лук репчатый, Томат-паста, Мука пшеничная, Соль</i>	ККал-95, Белки-3, Жиры-4, У/в-11
70	Шницель из курицы сад н <i>Курица, Хлеб пшеничный, Масло растительное, Яйцо, Соль</i>	ККал-120, Белки-9, Жиры-7, 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-503, Белки-25, Жиры-16, У/в-63, Суммарный объем блюд - 780 грамм
Полдник		
200	Молоко сад	ККал-116, Белки-6, Жиры-6, У/в-9
20	Печенье сад	ККал-45, Белки-2, У/в-10
Итого за Полдник		ККал-161, Белки-8, Жиры-6, У/в-19, Суммарный объем блюд - 220 грамм
Ужин		
150/20	Запеканка рисовая с творогом и со сгущенкой сад н <i>Крупа рисовая, Молоко, Соль, Творог, Яйцо, Сахар (песок), Масло сливочное, Масло растительное, Молоко сгущенное</i>	
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-155, Белки-3, У/в-35, Суммарный объем блюд - 410 грамм
Итого за день		ККал-1 416, Белки-53, Жиры-44, У/в-201, Суммарный объем блюд - 2053 грамм