

11.06.2025

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), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак1</u>		
150	Каша гречневая молочная ясли н <i>Крупа гречневая, Сахар (песок), Соль, Масло сливочное, Молоко</i>	ККал-147, Белки-5, Жиры-6, У/в-18
30	Хлеб пшеничный ясли н <i>Хлеб пшеничный</i>	ККал-105, Белки-2, Жиры-4, 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-353, Белки-10, Жиры-12, У/в-50, Суммарный объем блюд - 360 грамм
<u>Завтрак2</u>		
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
<u>Обед</u>		
40	Салат Бурячок	ККал-38, Жиры-3, У/в-2
150	Суп мясной с рубленым яйцом ясли н <i>Картофель свежий, Яйцо, Лук репчатый, Морковь свежая, Масло растительное, Курица, Соль</i>	ККал-102, Белки-5, Жиры-4, У/в-11
60	Комлета из птицы ясли н <i>Курица, Хлеб пшеничный, Масло растительное, Яйцо, Соль, Молоко</i>	ККал-111, Белки-8, Жиры-8, У/в-3
100	Рагу овощное ясли н <i>Картофель свежий, Морковь свежая, Лук репчатый, Капуста свежая, Масло сливочное, Соль, Томат-паста</i>	ККал-79, Белки-2, Жиры-3, У/в-10
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-435, Белки-18, Жиры-18, У/в-49, Суммарный объем блюд - 570 грамм
<u>Полдник</u>		
150	Суп молочный рисовый ясли н <i>Крупа рисовая, Сахар (песок), Соль, Масло сливочное, Молоко</i>	ККал-147, Белки-5, Жиры-6, У/в-18
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 Полдник		ККал-695, Белки-2, У/в-21, Жиры-6, Суммарный объем блюд - 360 грамм
Итого за день		ККал-1 514, Белки-31, Жиры-36, У/в-127, Суммарный объем блюд - 1390 грамм

11.06.2025

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 гречневая молочная сад н Крупа гречневая, Сахар (песок), Соль, Масло сливочное, Молоко	ККал-208, Белки-7, Жиры-8, У/в-28
35	Хлеб пшеничный сад н Хлеб пшеничный	ККал-124, Белки-3, Жиры-5, У/в-18
200	Кофейный напиток сад н Кофейный напиток, Сахар (песок), Молоко	ККал-139, Белки-5, Жиры-4, У/в-21
Итого за Завтрак1		ККал-471, Белки-15, Жиры-17, У/в-67, 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	Салат Бурячок сад н	ККал-65, Белки-1, Жиры-5, У/в-4
250	Суп мясной с рубленым яйцом сад н Картофель свежий, Яйцо, Лук репчатый, Морковь свежая, Масло растительное, Курица, Соль	ККал-179, Белки-7, Жиры-8, У/в-19
70	Котлета из мяса птицы сад н Хлеб пшеничный, Молоко, Масло растительное, Яйцо, Курица, Соль	ККал-135, Белки-9, Жиры-9, У/в-5
120	Рагу овощное сад н Картофель свежий, Морковь свежая, Лук репчатый, Капуста свежая, Масло сливочное, Соль, Томат-паста	ККал-89, Белки-2, Жиры-3, У/в-12
200	Компот из смеси сухофруктов сад н Сухофрукты, Сахар (песок)	ККал-50, У/в-13
50	Хлеб ржаной сад	ККал-102, Белки-3, У/в-21
Итого за Обед		ККал-620, Белки-22, Жиры-25, У/в-74, Суммарный объем блюд - 750 грамм
Полдник		
200	Суп молочный рисовый сад н Крупа рисовая, Сахар (песок), Соль, Масло сливочное, Молоко	ККал-208, Белки-7, Жиры-8, У/в-28
200	Чай с сахаром сад н Чай черный, Сахар (песок)	ККал-60, У/в-15
40	Хлеб пшеничный сад н	ККал-95, Белки-3, У/в-20
Итого за Полдник		ККал-455, Белки-3, Жиры-8, У/в-35, Суммарный объем блюд - 440 грамм
Итого за день		ККал-1 585, Белки-41, Жиры-30, У/в-185, Суммарный объем блюд - 1750 грамм