

12.03.2025

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)
-----------	--------------------	--

Завтрак1150 **Молочная вермишель ясли н** ККал-245, Белки-5, Жиры-6, У/в-17*Макаронные изделия, Молоко, Соль, Сахар (песок), Масло сливочное*30 **Хлеб пшеничный ясли н** ККал-140, Белки-4, Жиры-7, У/в-15*Хлеб пшеничный*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 - 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 **Икра кабачковая ясли н** ККал-6, У/в-1150 **Борщ на кур. б-не со сметаной ясли**

ККал-98, Белки-3, Жиры-7, У/в-4

*Курица, Свекла свежая, Лук репчатый, Морковь свежая, Масло растительное, Капуста свежая, Сметана, Картофель свежий, Соль*60/20 **Тефтели с томатным соусом ясли н** ККал-200, Белки-8, Жиры-6, У/в-3*Курица, Яйцо, Масло растительное, Мука пшеничная, Соль, Крупа рисовая, Лук репка, Томатная паста*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 - 590 грамм**Полдник**150 **Молоко ясли** ККал-79, Белки-4, Жиры-4, У/в-740 **Вафля ясли н** ККал-173, Белки-5, Жиры-5, У/в-28**Итого за Полдник** ККал-252, Белки-9, Жиры-9, У/в-35, Суммарный объем блюд - 190 грамм**Ужин**150 **Каша ячневая молочная вязкая ясли н** ККал-339, Белки-6, Жиры-10, У/в-31*Крупа ячневая, 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 - 1610 грамм

12.03.2025

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 <i>Макаронные изделия, Молоко, Соль, Сахар (песок), Масло сливочное</i>	ККал-300, Белки-6, Жиры-9, У/в-25
35	Хлеб пшеничный сад н <i>Хлеб пшеничный</i>	ККал-148, Белки-4, Жиры-7, У/в-16
200	Какао на молоке сад н <i>Какао, Сахар (песок), Молоко</i>	ККал-139, Белки-5, Жиры-4, У/в-21
Итого за Завтрак1		ККал-587, Белки-15, Жиры-20, У/в-62, Суммарный объем блюд - 435 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 кабачковая сад н	ККал-6, У/в-1
250	Борщ на кур. б-не со сметаной сад <i>Курица, Свекла свежая, Лук репчатый, Морковь свежая, Масло растительное, Капуста свежая, Сметана, Картофель свежий, Соль</i>	ККал-130, Белки-6, Жиры-9, У/в-7
70/30	Тeftели с томатным соусом сад н <i>Курица, Яйцо, Масло растительное, Мука пшеничная, Соль, Крупа рисовая, Лук репка, Томатная паста</i>	ККал-232, Белки-10, Жиры-8, У/в-5
150	Рагу овощное сад н <i>Картофель свежий, Морковь свежая, Лук репчатый, Капуста свежая, Масло сливочное, Соль, Томат-паста</i>	ККал-112, Белки-3, Жиры-4, У/в-15
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-632, Белки-22, Жиры-21, У/в-62, Суммарный объем блюд - 810 грамм
<u>Полдник</u>		
200	Молоко сад	ККал-116, Белки-6, Жиры-6, У/в-9
40	Вафля сад н	ККал-227, Белки-6, Жиры-6, У/в-37
Итого за Полдник		ККал-343, Белки-12, Жиры-12, У/в-46, Суммарный объем блюд - 240 грамм
<u>Ужин</u>		
200	Каша ячневая молочная вязкая сад н <i>Крупа ячневая, Молоко, Соль, Сахар (песок), Масло сливочное</i>	ККал-364, Белки-7, Жиры-11, У/в-32
40	Хлеб пшеничный сад	
200	Чай с сахаром сад н <i>Чай черный, Сахар (песок)</i>	ККал-60, У/в-15
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 - 2070 грамм