

(Ясли весна-лето новое)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак1</u>		
150	Каша пшеничная вязкая ясли н <i>Крупа пшеничная, Сахар (песок), Соль, Масло сливочное, Молоко</i>	ККал-247, Белки-5, Жиры-6, У/в-18
30/6	Бутерброд с сыром ясли н <i>Сыр, Хлеб пшеничный</i>	ККал-105, Белки-2, Жиры-4, У/в-15
180	Кофейный напиток ясли н <i>Кофейный напиток, Молоко, Сахар (песок)</i>	ККал-79, Белки-3, Жиры-3, У/в-11
Итого за Завтрак1		ККал-431, Белки-10, Жиры-13, У/в-44, Суммарный объем блюд - 366 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	Солянка овощная ясли н <i>Солянка овощная</i>	ККал-33, Белки-1, Жиры-1, У/в-5
150	Суп картофельный с клецками на к/б со сметаной ясли н <i>Мука пшеничная, Масло растительное, Яйцо, Соль, Картофель свежий, Морковь свежая, Лук репчатый, Курица, Сметана</i>	ККал-126, Белки-5, Жиры-6, У/в-13
100	Каша гречневая рассыпчатая ясли н <i>Крупа гречневая, Соль, Масло сливочное</i>	ККал-118, Белки-4, Жиры-4, У/в-17
80	Печень по строгановски ясли н <i>Печень, Масло растительное, Соль, Мука пшеничная, Томатная паста, Сметана</i>	ККал-245, 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-627, Белки-21, Жиры-21, У/в-63, Суммарный объем блюд - 590 грамм
<u>Полдник</u>		
150	Молоко ясли	ККал-79, Белки-4, Жиры-4, У/в-7
20	Зефир 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
<u>Ужин</u>		
100	Макаронные изделия ясли н <i>Макаронные изделия, Масло сливочное, Соль</i>	ККал-105, Белки-3, Жиры-4, У/в-14
60	Шницель рыбный ясли н <i>Рыба, Лук репчатый, Яйцо, Масло растительное, Соль</i>	ККал-225, Белки-16, Жиры-7, У/в-1
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-425, Белки-21, Жиры-11, У/в-36, Суммарный объем блюд - 370 грамм
Итого за день		ККал-1 638, Белки-59, Жиры-49, У/в-167, Суммарный объем блюд - 1596 грамм

13.03.2025

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 пшениная вязкая сад н** ККал-308, Белки-7, Жиры-8, У/в-28

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

35/8 **Бутерброд с сыром сад н** ККал-124, Белки-3, Жиры-5, У/в-18

Сыр, Хлеб пшеничный

200 **Кофейный напиток с молоком** ККал-107, Белки-3, Жиры-3, У/в-18

Кофейный напиток, Молоко, Сахар (песок)

Итого за Завтрак1 ККал-539, Белки-13, Жиры-16, У/в-64, Суммарный объем блюд - 443 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 **Солянка овощная сад н** ККал-49, Белки-1, Жиры-2, У/в-7

Солянка овощная

250 **Суп картофельный с клецками на к/б со сметаной сад н** ККал-169, Белки-7, Жиры-7, У/в-19

Мука пшеничная, Масло растительное, Яйцо, Соль, Картофель свежий, Морковь свежая, Лук репчатый, Курица, Сметана

150 **Каша гречневая рассыпчатая сад н** ККал-186, Белки-6, Жиры-6, У/в-28

Крупа гречневая, Соль, Масло сливочное

110 **Печень по строгановски сад н** ККал-220, Белки-9, Жиры-7, У/в-5

Печень, Масло растительное, Соль, Мука пшеничная, Томатная паста, Сметана

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-776, Белки-26, Жиры-22, У/в-93, Суммарный объем блюд - 820 грамм

Полдник

200 **Молоко сад** ККал-116, Белки-6, Жиры-6, У/в-9

20 **Зефир 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

80 **Шницель рыбный сад н** ККал-268, Белки-21, Жиры-9, У/в-1

Рыба, Лук репчатый, Яйцо, Масло растительное, Соль

150 **Макаронны отварные сад н** ККал-142, Белки-3, Жиры-5, У/в-20

Макаронные изделия, Масло сливочное, Соль

200 **Чай с сахаром сад н** ККал-60, У/в-15

Чай черный, Сахар (песок)

40 **Хлеб пшеничный сад н** ККал-95, Белки-3, У/в-20

Итого за Ужин ККал-565, Белки-27, Жиры-14, У/в-56, Суммарный объем блюд - 470 грамм

Итого за день ККал-2 080, Белки-75, Жиры-58, У/в-241, Суммарный объем блюд - 2078 грамм