

(Ясли весна-лето новое)**Завтрак1**

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), * витаминны (мг), микроэлементы (мг) |
|-----------|---|---|
| | Каша манная | |
| 150 | молочная на сгущенном молоке | ККал-280, Белки-4, Жиры-5, У/в-29 |
| | <i>Крупа манная, Молоко сгущенное, Соль, Сахар (песок), Масло сливочное</i> | |
| 30 | Хлеб пшеничный ясли н | ККал-105, Белки-2, Жиры-4, У/в-15 |
| | <i>Хлеб пшеничный</i> | |
| 180 | Чай с сахаром ясли н | ККал-24, У/в-6 |
| | <i>Чай черный, Сахар (песок)</i> | |

Итого за Завтрак1 ККал-409, Белки-6, Жиры-9, У/в-50, 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 | Томат соленый ясли | ККал-4, У/в-1 |
| 150 | Суп из овощей с фасолью на курином бульоне со сметаной ясли | ККал-113, Белки-5, Жиры-5, У/в-12 |
| | <i>Курица, Лук репчатый, Морковь свежая, Масло растительное, Картофель свежий, Фасоль, Капуста свежая, Сметана, Соль</i> | |
| 150 | Плов из птицы ясли н | ККал-257, Белки-8, Жиры-7, У/в-16 |
| | <i>Курица, Масло сливочное, Лук репчатый, Морковь свежая, Томат-паста, Крупа рисовая, Соль</i> | |
| 180 | Компот из смеси сухофруктов ясли н | ККал-23, У/в-6 |
| | <i>Сухофрукты, Сахар (песок)</i> | |
| 40 | Хлеб ржаной ясли | ККал-82, Белки-3, У/в-17 |

Итого за Обед ККал-479, Белки-16, Жиры-12, У/в-52, Суммарный объем блюд - 560 грамм

Полдник

| | | |
|-----|--------------------|---------------------------------|
| 150 | Молоко ясли | ККал-79, Белки-4, Жиры-4, У/в-7 |
| 30 | Вафля ясли | ККал-35, Белки-1, У/в-8 |

Итого за Полдник ККал-114, Белки-5, Жиры-4, У/в-15, Суммарный объем блюд - 180 грамм

Ужин

| | | |
|-----|---|-----------------------------------|
| 150 | Каша пшениная сад н | ККал-339, Белки-5, Жиры-7, У/в-39 |
| | <i>Крупа пшениная Соль, Сахар (песок), Молоко</i> | |
| 180 | Кофейный напиток ясли н | ККал-101, Белки-3, Жиры-2, У/в-17 |
| | <i>Кофейный напиток, Сахар (песок), Молоко</i> | |
| 30 | Хлеб пшеничный ясли н | ККал-105, Белки-2, Жиры-4, У/в-15 |

Итого за Ужин ККал-544, Белки-12, Жиры-13, У/в-68, Суммарный объем блюд - 360 грамм

Итого за день ККал-1 577, Белки-40, Жиры-38, У/в-192, Суммарный объем блюд - 1560 грамм

17.03.2025

Утверждаю

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

/ Г. В. Заева

(Сад весна-лето новое)эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),
витамины (мг), микроэлементы (мг)

Выход (г)

Наименование блюда

Завтрак1

200 **Каша манная молочная на сгущенном молоке сад н** ККал-339, Белки-5, Жиры-7, У/в-39

Крупа манная, Молоко сгущенное, Соль, Сахар (песок), Масло ствочное

35 **Хлеб пшеничный сад н** ККал-124, Белки-3, Жиры-5, У/в-18

Хлеб пшеничный

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

Чай черный, Сахар (песок)

Итого за Завтрак1 ККал-523, Белки-8, Жиры-12, У/в-72, 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 **Томат соленый сад н** ККал-6, У/в-1

250 **Суп из овощей с фасолью на курином бульоне со сметаной сад** ККал-157, Белки-6, Жиры-6, У/в-18

Курица, Лук репчатый, Морковь свежая, Масло растительное, Картофель свежий, Фасоль, Капуста свежая, Сметана, Соль

200 **Плов из птицы сад н** ККал-383, Белки-12, Жиры-9, У/в-38

Курица, Масло сливочное, Лук репчатый, Морковь свежая, Томат-паста, Крупа рисовая, Соль

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-698, Белки-21, Жиры-15, У/в-91, Суммарный объем блюд - 760 грамм

Полдник

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

30 **Вафля сад** ККал-106, Белки-2, Жиры-3, У/в-23

Итого за Полдник ККал-222, Белки-8, Жиры-9, У/в-32, Суммарный объем блюд - 230 грамм

Ужин

200 **Каша пшеничная сад н** ККал-339, Белки-5, Жиры-7, У/в-39

Крупа пшеничная Соль, Сахар (песок), Молоко

200 **Кофейный напиток сад н** ККал-139, Белки-5, Жиры-4, У/в-21

Кофейный напиток, Сахар (песок), Молоко

40 **Хлеб пшеничный сад н** ККал-124, Белки-3, Жиры-5, У/в-18

Итого за Ужин ККал-647, Белки-16, Жиры-17, У/в-80, Суммарный объем блюд - 440 грамм

Итого за день ККал-2 129, Белки-54, Жиры-53, У/в-284, Суммарный объем блюд - 1990 грамм