

17.06.25

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 вязкая**
ясли н ККал-247, Белки-5, Жиры-6, У/в-18

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

30/5 **Бутерброд с маслом ясли**
н ККал-140, Белки-4, Жиры-7, У/в-15

Масло сливочное, Хлеб пшеничный

180 **Какао с молоком ясли н** ККал-79, Белки-3, Жиры-3, У/в-11

какао, Молоко, Сахар (песок)

Итого за Завтрак1 ККал-466, Белки-12, Жиры-16, У/в-44, Суммарный объем блюд
365 грамм

Завтрак2

200 **Яблоко ясли н** ККал-31, Белки-1, У/в-7

Итого за Завтрак2 ККал-31, Белки-1, У/в-7, Суммарный объем блюд 200 грамм

Обед

40 **Салат из свежего огурца**
с зеленым горошком ясли ККал-4, У/в-1

150 **Борщ на кур. б-не со**
сметаной ясли ККал-98, Белки-3, Жиры-7, У/в-4

Курица, Свекла, Лук репчатый, Морковь свежая, Масло растительное, Томат-паста, Сметана, Картофель свежий, Капуста свежая, Соль

100 **Макаронные изделия**
отварные ясли н ККал-142, Белки-3, Жиры-6, У/в-17

Макаронные изделия, Масло сливочное, Соль

50 **Суфле куриное ясли н** ККал-200, Белки-8, Жиры-6, У/в-3

Курица, Яйцо, Масло растительное, Молоко, Хлеб пшеничный, Соль

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-549, Белки-17, Жиры-19, У/в-48, Суммарный объем блюд
560 грамм

Полдник

150 **Молоко ясли** ККал-79, Белки-4, Жиры-4, У/в-7

20 **Сухарики ясли** ККал-49, У/в-12

Итого за Полдник ККал-128, Белки-4, Жиры-4, У/в-19, Суммарный объем блюд 170
грамм

Ужин

150 **Каша рисовая молочная**
ясли н ККал-342, Белки-17, Жиры-13, У/в-14

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

180 **Чай с сахаром ясли н** ККал-24, У/в-6

Чай черный, Сахар (песок)

30 **Хлеб пшеничный ясли н** ККал-71, Белки-2, У/в-15

Итого за Ужин ККал-437, Белки-19, Жиры-13, У/в-35, Суммарный объем блюд
360 грамм

Итого за день ККал-1 611, Белки-53, Жиры-52, У/в-153, Суммарный объем блюд
1655 грамм

17.06.2025

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 геркулесовая вязкая сад н** ККал-308, Белки-7, Жиры-8, У/в-28
Крупа геркулесовая, Сахар (песок), Соль, Масло сливочное, Молоко

35//6 **Бутерброд с маслом сад н** ККал-148, Белки-4, Жиры-7, У/в-16
Масло сливочное, Хлеб пшеничный

200 **Какао с молоком сад н** ККал-107, Белки-3, Жиры-3, У/в-18
какао, Молоко, Сахар (песок)

Итого за Завтрак1 ККал-563, Белки-14, Жиры-18, У/в-62, Суммарный объем блюд 441 грамм

Завтрак2

200 **Яблоко сад н** ККал-39, Белки-1, У/в-9

Итого за Завтрак2 ККал-39, Белки-1, У/в-9, Суммарный объем блюд 200 грамм

Обед

60 **Салат из свежего огурца с зеленым горошком сад н** ККал-6, У/в-1

250 **Борщ на кур. б-не со сметаной сад** ККал-130, Белки-6, Жиры-9, У/в-7

Курица, Свекла, Лук репчатый, Морковь свежая, Масло растительное, Томат-паста, Сметана, Картофель свежий, Капуста свежая, Соль

150 **Макаронные изделия отварные сад н** ККал-200, Белки-5, Жиры-5, У/в-34
Макаронные изделия, Масло сливочное, Соль

70 **Суфле куриное сад н** ККал-232, Белки-10, Жиры-8, У/в-5
Курица, Яйцо, Масло растительное, Молоко, Хлеб пшеничный, 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-720, Белки-24, Жиры-22, У/в-81, Суммарный объем блюд 780 грамм

Полдник

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

20 **Сухарики сад** ККал-130, У/в-32

Итого за Полдник ККал-246, Белки-6, Жиры-6, У/в-41, Суммарный объем блюд 220 грамм

Ужин

200 **Каша рисовая молочная сад н** ККал-426, Белки-21, Жиры-16, У/в-24
Соль, Крупа рисовая, Сахар (песок), Молоко, Масло сливочное

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-81, Белки-24, Жиры-16, У/в-59, Суммарный объем блюд 440 грамм

Итого за день ККал-2 149, Белки-69, Жиры-62, У/в-252, Суммарный объем блюд 2081 грамм