

18.03.2025

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

Завтрак1

150 **Каша гречневая молочная вязкая ясли н** ККал-145, Белки-5, Жиры-6, У/в-17

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

30//6 **Бутерброд с сыром ясли** ККал-140, Белки-4, Жиры-7, У/в-15

Хлеб пшеничный, Сыр

180 **Кофейный напиток ясли н** ККал-101, Белки-3, Жиры-2, У/в-17

Кофейный напиток, Сахар (песок), Молоко

Итого за Завтрак1 ККал-386, Белки-12, Жиры-15, У/в-49, Суммарный объем блюд - 366 грамм

Завтрак2

200 **Яблоко ясли** ККал-47, У/в-10

Итого за Завтрак2 ККал-47, У/в-10, Суммарный объем блюд - 200 грамм

Обед

40 **Икра домашняя ясли** ККал-4, У/в-1

150 **Суп рыбный ясли н** ККал-99, Белки-6, Жиры-5, У/в-7

Лук репчатый, Масло растительное, Рыба, Картофель свежий, Морковь свежая, Соль

100 **Капуста тушеная ясли н** ККал-69, Белки-2, Жиры-3, У/в-7

Капуста свежая, Масло сливочное, Морковь свежая, Лук репчатый, Томат-паста, Мука пшеничная, Соль

50 **Шницель из курицы ясли н** ККал-145, Белки-8, Жиры-10, У/в-5

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

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-422, Белки-19, Жиры-18, У/в-43, Суммарный объем блюд - 560 грамм

Полдник

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

20 **Сухарики 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

Ужин

100/30 **Лепешки с творогом и сметанно-молочный соус ясли н**

Макаронные изделия, Молоко, Соль, Творог, Яйцо, Сахар (песок), Сметана, Масло сливочное, Мука пшеничная

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-95, Белки-2, У/в-21, Суммарный объем блюд - 340 грамм

Итого за день ККал-1 074, Белки-39, Жиры-37, У/в-140, Суммарный объем блюд - 1636 грамм

18.03.2025

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 гречневая молочная вязкая сад н <small>Крупа гречневая, Молоко, Соль, Сахар (песок), Масло сливочное</small>	ККал-200, Белки-6, Жиры-9, У/в-25
35/8	Бутерброд с сыром сад <small>Хлеб пшеничный, Сыр</small>	ККал-164, Белки-5, Жиры-8, У/в-18
200	Кофейный напиток сад н <small>Кофейный напиток, Сахар (песок), Молоко</small>	ККал-139, Белки-5, Жиры-4, У/в-21
Итого за Завтрак1		ККал-503, Белки-16, Жиры-21, У/в-64, Суммарный объем блюд - 443 грамм
Завтрак2		
200	Яблоко сад	ККал-94, Белки-1, Жиры-1, У/в-20
Итого за Завтрак2		ККал-94, Белки-1, Жиры-1, У/в-20, Суммарный объем блюд - 200 грамм
Обед		
60	Икра домашняя сад	ККал-6, У/в-1
250	Суп рыбный сад н <small>Лук репчатый, Масло растительное, Рыба, Картофель свежий, Морковь свежая, Соль</small>	ККал-130, Белки-10, Жиры-5, У/в-12
150	Капуста тушеная сад н <small>Капуста свежая, Масло сливочное, Морковь свежая, Лук репчатый, Томат-паста, Мука пшеничная, Соль</small>	ККал-95, Белки-3, Жиры-4, У/в-11
70	Шницель из курицы сад н <small>Курица, Хлеб пшеничный, Масло растительное, Яйцо, Соль</small>	ККал-120, Белки-9, Жиры-7, У/в-5
200	Компот из смеси сухофруктов сад н <small>Сухофрукты, Сахар (песок)</small>	ККал-50, У/в-13
50	Хлеб ржаной сад	ККал-102, Белки-3, У/в-21
Итого за Обед		ККал-503, Белки-25, Жиры-16, У/в-63, Суммарный объем блюд - 780 грамм
Полдник		
200	Молоко сад	ККал-116, Белки-6, Жиры-6, У/в-9
20	Сухарики 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		
150/40	Лепешки с творогом и сметанно-молочный соус сад н <small>Макаронные изделия, Молоко, Соль, Творог, Яйцо, Сахар (песок), Сметана, Масло сливочное, Мука пшеничная</small>	
200	Чай с сахаром сад н <small>Чай черный, Сахар (песок)</small>	ККал-60, У/в-15
40	Хлеб пшеничный сад н	ККал-95, Белки-3, У/в-20
Итого за Ужин		ККал-155, Белки-3, У/в-35, Суммарный объем блюд - 430 грамм
Итого за день		ККал-1 416, Белки-53, Жиры-44, У/в-201, Суммарный объем блюд - 2073 грамм