

18.06.2025

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 пшеничная молочная ясли н <i>Крупа пшеничная, Сахар (песок), Соль, Масло сливочное, Молоко</i>	ККал-247, Белки-5, Жиры-6, У/в-18
30	Хлеб пшеничный ясли н <i>Хлеб пшеничный</i>	ККал-140, Белки-4, Жиры-7, У/в-15
180	Кофейный напиток ясли н <i>Кофейный напиток, Сахар (песок), Молоко</i>	ККал-101, Белки-3, Жиры-2, У/в-17
Итого за Завтрак1		ККал-488, Белки-12, Жиры-15, 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	Салат из свеклы с растительным маслом ясли н <i>Свекла свежая, Масло растительное, Соль</i>	ККал-33, Белки-1, Жиры-1, У/в-5
150	Суп картофельный с макаронными изделиями на кур. б-не ясли <i>Курица, Лук репчатый, Морковь свежая, Масло растительное, Макароны изделия, Картофель свежий, Соль</i>	ККал-98, Белки-3, Жиры-7, У/в-4
150	Плов с курицей ясли <i>Курица, Лук репчатый, Морковь свежая, Томат-паста, Масло сливочное, Крупа рисовая, Соль</i>	ККал-218, Белки-7, Жиры-7, У/в-7
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-454, Белки-14, Жиры-15, У/в-39, Суммарный объем блюд: 560 грамм
Полдник		
150	Молоко ясли	ККал-79, Белки-4, Жиры-4, У/в-7
60	Плюшка ясли н	ККал-178, Белки-5, Жиры-6, У/в-28
Итого за Полдник		ККал-257, Белки-9, Жиры-10, У/в-35, Суммарный объем блюд: 210 грамм
Ужин		
150	Каша ячневая молочная ясли <i>Крупа ячневая, Сахар (песок), Соль, Масло сливочное, Молоко</i>	
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-195, Белки-2, У/в-21, Суммарный объем блюд: 360 грамм
Итого за день		ККал-1 425, Белки-38, Жиры-40, У/в-152, Суммарный объем блюд: 1590 грамм

18.06.2025

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 пшеничная молочная сад н** ККал-308, Белки-7, Жиры-8, У/в-28

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

35 **Хлеб пшеничный сад н** ККал-148, Белки-4, Жиры-7, У/в-16

Хлеб пшеничный

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

Кофейный напиток, Сахар (песок), Молоко

Итого за Завтрак1 ККал-595, Белки-16, Жиры-19, У/в-65, 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 **Салат из свеклы с
растительным маслом сад н** ККал-49, Белки-1, Жиры-2, У/в-7

Свекла свежая, Масло растительное, Соль

250 **Суп картофельный с
макаронными изделиями на
кур. б-не сад** ККал-130, Белки-6, Жиры-9, У/в-7

Курица, Лук репчатый, Морковь свежая, Масло растительное, Макароны изделия, Картофель свежий, Соль

200 **Плов с курицей сад** ККал-237, Белки-9, Жиры-6, У/в-11

Курица, Лук репчатый, Морковь свежая, Томат-паста, Масло сливочное, 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-568, Белки-19, Жиры-17, У/в-59, Суммарный объем блюд:
760 грамм

Полдник

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

80 **Плюшка сад н** ККал-233, Белки-6, Жиры-7, У/в-36

Итого за Полдник ККал-349, Белки-12, Жиры-13, У/в-45, Суммарный объем блюд:
280 грамм

Ужин

200 **Каша ячневая молочная сад**

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

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-255, Белки-3, У/в-35, Суммарный объем блюд: 440 грамм

Итого за день ККал-1 806, Белки-51, Жиры-49, У/в-213, Суммарный объем
блюд: 2040 грамм