

20.03.2025

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 ячневая вязкая ясли н** ККал-147, Белки-5, Жиры-6, У/в-18
Крупа ячневая, Сахар (песок), Соль, Масло сливочное, Молоко

30/5 **Бутерброд с маслом ясли н** ККал-105, Белки-2, Жиры-4, У/в-15
Хлеб пшеничный, Масло сливочное

180 **Кофейный напиток ясли н** ККал-101, Белки-3, Жиры-2, У/в-17
Кофейный напиток, Сахар (песок), Молоко

Итого за Завтрак1 ККал-353, Белки-10, Жиры-12, У/в-50, Суммарный объем
блюд - 365 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

Обед

40 **Салат Бурячок** ККал-38, Жиры-3, У/в-2

150 **Суп мясной с рубленым яйцом ясли н** ККал-102, Белки-5, Жиры-4, У/в-11
Картофель свежий, Яйцо, Лук репчатый, Морковь свежая, Масло растительное, Курица, Соль

60 **Котлета из птицы ясли н** ККал-111, Белки-8, Жиры-8, У/в-3
Курица, Хлеб пшеничный, Масло растительное, Яйцо, Соль, Молоко

100 **Рагу овощное ясли н** ККал-79, Белки-2, Жиры-3, У/в-10
Картофель свежий, Морковь свежая, Лук репчатый, Капуста свежая, Масло сливочное, Соль, Томат-паста

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-435, Белки-18, Жиры-18, У/в-49, Суммарный объем
блюд - 570 грамм

Полдник

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

30 **Печенье 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

50/100 **Рыба по-польски с отварным рисом ясли**
Рыба, Масло сливочное, Масло растительное, Яйцо, Крупа рисовая, Лук репка, Морковь свежая, Соль

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-695, Белки-2, У/в-21, Суммарный объем блюд - 360
грамм

Итого за день ККал-1 628, Белки-36, Жиры-34, У/в-142, Суммарный объем
блюд - 1575 грамм

20.03.2025

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)
<u>Завтрак1</u>		
200	Каша ячневая вязкая сад н <i>Крупа ячневая, Сахар (песок), Соль, Масло сливочное, Молоко</i>	ККал-208, Белки-7, Жиры-8, У/в-28
35//6	Бутерброд с маслом сад н <i>Хлеб пшеничный, Масло сливочное</i>	ККал-124, Белки-3, Жиры-5, У/в-18
200	Кофейный напиток сад н <i>Кофейный напиток, Сахар (песок), Молоко</i>	ККал-139, Белки-5, Жиры-4, У/в-21
Итого за Завтрак1		ККал-471, Белки-15, Жиры-17, У/в-67, Суммарный объем блюд - 441 грамм
<u>Завтрак2</u>		
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
<u>Обед</u>		
60	Салат Бурячок сад н	ККал-65, Белки-1, Жиры-5, У/в-4
250	Суп мясной с рубленым яйцом сад н <i>Картофель свежий, Яйцо, Лук репчатый, Морковь свежая, Масло растительное, Курица, Соль</i>	ККал-179, Белки-7, Жиры-8, У/в-19
70	Котлета из мяса птицы сад н <i>Хлеб пшеничный, Молоко, Масло растительное, Яйцо, Курица, Соль</i>	ККал-135, Белки-9, Жиры-9, У/в-5
120	Рагу овощное сад н <i>Картофель свежий, Морковь свежая, Лук репчатый, Капуста свежая, Масло сливочное, Соль, Томат-паста</i>	ККал-89, Белки-2, Жиры-3, У/в-12
200	Компот из смеси сухофруктов сад н <i>Сухофрукты, Сахар (песок)</i>	ККал-50, У/в-13
50	Хлеб ржаной сад	ККал-102, Белки-3, У/в-21
Итого за Обед		ККал-620, Белки-22, Жиры-25, У/в-74, Суммарный объем блюд - 750 грамм
<u>Полдник</u>		
200	Молоко сад	ККал-116, Белки-6, Жиры-6, У/в-9
30	Печенье 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
<u>Ужин</u>		
70//130	Рыба по-польски с отварным рисом сад <i>Рыба, Масло сливочное, Масло растительное, Яйцо, Крупа рисовая, Лук репка, Морковь свежая, Соль</i>	
200	Чай с сахаром сад н <i>Чай черный, Сахар (песок)</i>	ККал-60, У/в-15
40	Хлеб пшеничный сад н	ККал-95, Белки-3, У/в-20
Итого за Ужин		ККал-455, Белки-3, У/в-35, Суммарный объем блюд - 440 грамм
Итого за день		ККал-1 807, Белки-49, Жиры-51, У/в-217, Суммарный объем блюд - 1986 грамм