

20.06.2025

Утверждаю  
Заведующая МАДОУ "Центр развития ребенка-детский сад № 90"  
\_\_\_\_\_/ Г. В. Засва

(Ясли весна-лето новое)

| Выход (г)                | Наименование блюда                                                                                                                 | Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|--------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Завтрак1</b>          |                                                                                                                                    |                                                                                |
| 150                      | <b>Каша ячневая ясли н</b><br><i>Крупа ячневая, Молоко, Масло сливочное, Сахар (песок), Соль</i>                                   | ККал-245, Белки-5, Жиры-5, У/в-20                                              |
| 30                       | <b>Хлеб пшеничный ясли н</b><br><i>Хлеб пшеничный</i>                                                                              | ККал-71, Белки-2, У/в-15                                                       |
| 180                      | <b>Кофейный напиток ясли н</b><br><i>Кофейный напиток, Сахар (песок), Молоко</i>                                                   | ККал-101, Белки-3, Жиры-2, У/в-17                                              |
| <b>Итого за Завтрак1</b> |                                                                                                                                    | ККал-486, Белки-12, Жиры-14, У/в-52, Суммарный объем блюд: 360 грамм           |
| <b>Завтрак2</b>          |                                                                                                                                    |                                                                                |
| 100                      | <b>Сок фруктовый ясли н</b>                                                                                                        | ККал-31, Белки-1, У/в-7                                                        |
| <b>Итого за Завтрак2</b> |                                                                                                                                    | ККал-31, Белки-1, У/в-7, Суммарный объем блюд: 100 грамм                       |
| <b>Обед</b>              |                                                                                                                                    |                                                                                |
| 40                       | <b>Салат "Бурячок" ясли н</b><br><i>Свекла, Масло растительное, Горошек зеленый консерв., Лук репчатый</i>                         | ККал-38, Жиры-3, У/в-2                                                         |
| 150                      | <b>Суп с фрикадельками ясли н</b><br><i>Картофель свежий, Морковь свежая, Лук репчатый, Масло растительное, Курица, Яйцо, Соль</i> | ККал-85, Белки-4, Жиры-5, У/в-7                                                |
| 50                       | <b>Кнели из курицы ясли н</b><br><i>Курица, Крупа рисовая, Молоко, Масло сливочное, Соль</i>                                       | ККал-206, Белки-7, Жиры-7, У/в-4                                               |
| 100                      | <b>Макаронные изделия отварные ясли н</b><br><i>Макаронные изделия, Масло сливочное, Соль</i>                                      | ККал-142, Белки-3, Жиры-6, У/в-17                                              |
| 180                      | <b>Компот из смеси сухофруктов ясли н</b><br><i>Сухофрукты, Сахар (песок)</i>                                                      | ККал-23, У/в-6                                                                 |
| 40                       | <b>Хлеб ржаной ясли</b>                                                                                                            | ККал-82, Белки-3, У/в-17                                                       |
| <b>Итого за Обед</b>     |                                                                                                                                    | ККал-576, Белки-17, Жиры-21, У/в-53, Суммарный объем блюд: 560 грамм           |
| <b>Полдник</b>           |                                                                                                                                    |                                                                                |
| 150                      | <b>Молоко ясли</b>                                                                                                                 | ККал-79, Белки-4, Жиры-4, У/в-7                                                |
| 20                       | <b>Зефир ясли</b>                                                                                                                  | ККал-141, Белки-4, Жиры-3, У/в-24                                              |
| <b>Итого за Полдник</b>  |                                                                                                                                    | ККал-220, Белки-8, Жиры-7, У/в-31, Суммарный объем блюд: 170 грамм             |
| <b>Ужин</b>              |                                                                                                                                    |                                                                                |
| 50                       | <b>Рыба по-польски ясли н</b><br><i>Рыба, Морковь свежая, Масло растительное, Яйцо, Лук репчатый, Соль</i>                         |                                                                                |
| 100                      | <b>Пюре гороховое ясли н</b><br><i>Соль, Горох, Масло сливочное</i>                                                                | ККал-179, Белки-5, Жиры-3, У/в-9                                               |
| 180                      | <b>Чай с сахаром ясли н</b><br><i>Чай черный, Сахар (песок)</i>                                                                    | ККал-24, У/в-6                                                                 |
| 30                       | <b>Хлеб пшеничный ясли н</b>                                                                                                       | ККал-71, Белки-2, У/в-15                                                       |
| <b>Итого за Ужин</b>     |                                                                                                                                    | ККал-274, Белки-7, Жиры-3, У/в-30, Суммарный объем блюд: 360 грамм             |
| <b>Итого за день</b>     |                                                                                                                                    | ККал-1 587, Белки-45, Жиры-45, У/в-173, Суммарный объем блюд: 1550 грамм       |



20.06.2025

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),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|--------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Завтрак1</b>          |                                                                                                                                   |                                                                                |
| 200                      | <b>Каша ячневая сад н</b><br><i>Крупа ячневая, Молоко, Масло сливочное, Сахар (песок), Соль</i>                                   | ККал-286, Белки-6, Жиры-7, У/в-26                                              |
| 35                       | <b>Хлеб пшеничный сад н</b><br><i>Хлеб пшеничный</i>                                                                              | ККал-95, Белки-3, У/в-20                                                       |
| 200                      | <b>Кофейный напиток сад н</b><br><i>Кофейный напиток, Сахар (песок), Молоко</i>                                                   | ККал-139, Белки-5, Жиры-4, У/в-21                                              |
| <b>Итого за Завтрак1</b> |                                                                                                                                   | ККал-573, Белки-15, Жиры-18, У/в-63, Суммарный объем блюд: 435 грамм           |
| <b>Завтрак2</b>          |                                                                                                                                   |                                                                                |
| 125                      | <b>Сок фруктовый сад н</b>                                                                                                        | ККал-39, Белки-1, У/в-9                                                        |
| <b>Итого за Завтрак2</b> |                                                                                                                                   | ККал-39, Белки-1, У/в-9, Суммарный объем блюд: 125 грамм                       |
| <b>Обед</b>              |                                                                                                                                   |                                                                                |
| 60                       | <b>Салат "Бурячок" сад н</b><br><i>Свекла, Масло растительное, Горошек зеленый консерв., Лук репчатый</i>                         | ККал-65, Белки-1, Жиры-5, У/в-4                                                |
| 250                      | <b>Суп с фрикадельками сад н</b><br><i>Картофель свежий, Морковь свежая, Лук репчатый, Масло растительное, Яйцо, Курица, Соль</i> | ККал-127, Белки-6, Жиры-7, У/в-11                                              |
| 70                       | <b>Кнели из курицы сад н</b><br><i>Курица, Крупа рисовая, Молоко, Масло сливочное, Соль</i>                                       | ККал-248, Белки-10, Жиры-10, У/в-5                                             |
| 150                      | <b>Макаронные изделия отварные сад н</b><br><i>Макаронные изделия, Масло сливочное, Соль</i>                                      | ККал-200, Белки-5, Жиры-5, У/в-34                                              |
| 200                      | <b>Компот из смеси сухофруктов сад н</b><br><i>Сухофрукты, Сахар (песок)</i>                                                      | ККал-50, У/в-13                                                                |
| 50                       | <b>Хлеб ржаной сад</b>                                                                                                            | ККал-102, Белки-3, У/в-21                                                      |
| <b>Итого за Обед</b>     |                                                                                                                                   | ККал-792, Белки-25, Жиры-27, У/в-88, Суммарный объем блюд: 780 грамм           |
| <b>Полдник</b>           |                                                                                                                                   |                                                                                |
| 200                      | <b>Молоко сад</b>                                                                                                                 | ККал-116, Белки-6, Жиры-6, У/в-9                                               |
| 20                       | <b>Зефир сад</b>                                                                                                                  | ККал-235, Белки-7, Жиры-4, У/в-50                                              |
| <b>Итого за Полдник</b>  |                                                                                                                                   | ККал-351, Белки-13, Жиры-10, У/в-59, Суммарный объем блюд: 220 грамм           |
| <b>Ужин</b>              |                                                                                                                                   |                                                                                |
| 70                       | <b>Рыба по-польски сад н</b><br><i>Рыба, Морковь свежая, Масло растительное, Яйцо, Лук репчатый, Соль</i>                         | ККал-275, Белки-11, Жиры-4, У/в-23                                             |
| 140                      | <b>Пюре гороховое сад н</b><br><i>Горох, Масло сливочное, Соль</i>                                                                | ККал-60, У/в-15                                                                |
| 200                      | <b>Чай с сахаром сад н</b><br><i>Чай черный, Сахар (песок)</i>                                                                    | ККал-95, Белки-3, У/в-20                                                       |
| 40                       | <b>Хлеб пшеничный сад н</b>                                                                                                       | ККал-430, Белки-14, Жиры-4, У/в-58, Суммарный объем блюд: 450 грамм            |
| <b>Итого за Ужин</b>     |                                                                                                                                   | ККал-430, Белки-14, Жиры-4, У/в-58, Суммарный объем блюд: 450 грамм            |
| <b>Итого за день</b>     |                                                                                                                                   | ККал-2 185, Белки-68, Жиры-59, У/в-277, Суммарный объем блюд: 1900 грамм       |