

23.05.2025

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), витамины (мг), микроэлементы (мг)
-----------	--------------------	--

Завтрак1

150 **Молочная вермишель ясли н** ККал-247, Белки-5, Жиры-6, У/в-18

Макаронные изделия, Сахар (песок), Соль, Масло сливочное, Молоко

30 **Хлеб пшеничный ясли н** ККал-140, Белки-4, Жиры-7, У/в-15

Хлеб пшеничный

180 **Какао 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: 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 **Солянка ясли н** ККал-31, Белки-1, У/в-6

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

150 **Жаркое по-домашнему ясли н** ККал-324, Белки-9, Жиры-11, У/в-22

Картофель свежий, Морковь свежая, Лук репчатый, Томат-паста, Масло сливочное, Курица, 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-558, Белки-16, Жиры-18, У/в-55, Суммарный объем блюд: 560 грамм

Полдник

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

50 **Батон с повидлом ясли** ККал-83, Белки-2, Жиры-2, У/в-15

Итого за Полдник ККал-162, Белки-6, Жиры-6, У/в-22, Суммарный объем блюд: 200 грамм

Ужин

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

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

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-1 654, Белки-54, Жиры-53, У/в-163, Суммарный объем блюд: 1580 грамм

23.05.2025

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	Молочная вермишель сад н <i>Макаронные изделия, Сахар (песок), Соль, Масло сливочное, Молоко</i>	ККал-308, Белки-7, Жиры-8, У/в-28
35	Хлеб пшеничный сад н <i>Хлеб пшеничный</i>	ККал-148, Белки-4, Жиры-7, У/в-16
200	Какао сад н <i>Какао, Молоко, Сахар (песок)</i>	ККал-107, Белки-3, Жиры-3, У/в-18
Итого за Завтрак1		ККал-563, Белки-14, Жиры-18, У/в-62, Суммарный объем блюд: 435 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	Солянка сад н	ККал-50, Белки-1, Жиры-2, У/в-6
250	Борщ на кур. б-не со сметаной сад <i>Курица, Свекла, Лук репчатый, Морковь свежая, Масло растительное, Томат-паста, Сметана, Картофель свежий, Капуста свежая, Соль</i>	ККал-130, Белки-6, Жиры-9, У/в-7
200	Жаркое по-домашнему сад н <i>Картофель свежий, Морковь свежая, Лук репчатый, Томат-паста, Масло сливочное, Курица, Соль</i>	ККал-345, Белки-12, Жиры-9, У/в-29
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-677, Белки-22, Жиры-20, У/в-76, Суммарный объем блюд: 760 грамм
<u>Полдник</u>		
200	Молоко сад	ККал-116, Белки-6, Жиры-6, У/в-9
55	Батон с повидлом сад	ККал-125, Белки-2, Жиры-3, У/в-22
Итого за Полдник		ККал-241, Белки-8, Жиры-9, У/в-31, Суммарный объем блюд: 255 грамм
<u>Ужин</u>		
200	Каша дружба молочная сад н <i>Крупа рисовая, Крупа пшеничная, Сахар (песок), Соль, Масло сливочное, Молоко</i>	ККал-426, Белки-21, Жиры-16, У/в-24
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-581, Белки-24, Жиры-16, У/в-59, Суммарный объем блюд: 440 грамм
Итого за день		ККал-2 101, Белки-69, Жиры-63, У/в-237, Суммарный объем блюд: 2015 грамм