

23.06.2025

Утверждаю

Заведующая МАДОУ "Центр развития ребенка-детский сад № 90"

/ Г. В. Заева

(Ясли весна-лето новое)

Выход (г)	Наименование блюда	энерг. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
-----------	--------------------	---

Завтрак1**Каша манная**

150

молочная на

ККал-280, Белки-4, Жиры-5, У/в-29

сгущенном молоке

Крупа манная, Молоко сгущенное, Соль, Сахар (песок), Масло сливочное

30

Хлеб пшеничный ясли

ККал-105, Белки-2, Жиры-4, У/в-15

н

Хлеб пшеничный

180

Чай с сахаром ясли н

ККал-24, У/в-6

Чай черный, Сахар (песок)

Итого за Завтрак1

ККал-409, Белки-6, Жиры-9, 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

Свекла гарнирная ясли

ККал-4, У/в-1

Суп из овощей с

150

**фасолью на курином
бульоне со сметаной**

ККал-113, Белки-5, Жиры-5, У/в-12

ясли

Курица, Лук репчатый, Морковь свежая, Масло растительное, Картофель свежий, Фасоль, Капуста свежая, Сметана, Соль

150

Плов из птицы ясли н

ККал-257, Белки-8, Жиры-7, У/в-16

Курица, Масло сливочное, Лук репчатый, Морковь свежая, Томат-паста, Крупа рисовая, Соль

180

Компот из смеси

ККал-23, У/в-6

сухофруктов ясли н

Сухофрукты, Сахар (песок)

40

Хлеб ржаной ясли

ККал-82, Белки-3, У/в-17

Итого за Обед

ККал-479, Белки-16, Жиры-12, У/в-52, Суммарный объем блюд - 560 грамм

Полдник

150

Молоко ясли

ККал-79, Белки-4, Жиры-4, У/в-7

30

Вафля 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

150

Каша пшениная сад н

ККал-339, Белки-5, Жиры-7, У/в-39

Крупа пшениная Соль, Сахар (песок), Молоко

180

Кофейный напиток

ККал-101, Белки-3, Жиры-2, У/в-17

ясли н

Кофейный напиток, Сахар (песок), Молоко

30

Хлеб пшеничный ясли

ККал-105, Белки-2, Жиры-4, У/в-15

н**Итого за Ужин**

ККал-544, Белки-12, Жиры-13, У/в-68, Суммарный объем блюд - 360 грамм

Итого за день

ККал-1 577, Белки-40, Жиры-38, У/в-192, Суммарный объем блюд - 1560 грамм

23.06.2025

Утверждаю
Заведующая МАДОУ "Центра 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 манная молочная на сгущенном молоке сад н <i>Крупа манная, Молоко-сгущенное, Соль, Сахар (песок), Масло сливочное</i>	ККал-339, Белки-5, Жиры-7, У/в-39
35	Хлеб пшеничный сад н <i>Хлеб пшеничный</i>	ККал-124, Белки-3, Жиры-5, У/в-18
200	Чай с сахаром сад н <i>Чай черный, Сахар (песок)</i>	ККал-60, У/в-15
Итого за Завтрак1		ККал-523, Белки-8, Жиры-12, У/в-72, 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	Свекла гарнирная сад н	ККал-6, У/в-1
250	Суп из овощей с фасолью на курином бульоне со сметаной сад <i>Курица, Лук репчатый, Морковь свежая, Масло растительное, Картофель свежий, Фасоль, Капуста свежая, Сметана, Соль</i>	ККал-157, Белки-6, Жиры-6, У/в-18
200	Плов из птицы сад н <i>Курица, Масло сливочное, Лук репчатый, Морковь свежая, Томат-паста, Крупа рисовая, Соль</i>	ККал-383, Белки-12, Жиры-9, У/в-38
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-698, Белки-21, Жиры-15, У/в-91, Суммарный объем блюд - 760 грамм
<u>Полдник</u>		
200	Молоко сад	ККал-116, Белки-6, Жиры-6, У/в-9
30	Вафля 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>		
200	Каша пшеничная сад н <i>Крупа пшеничная Соль, Сахар (песок), Молоко</i>	ККал-339, Белки-5, Жиры-7, У/в-39
200	Кофейный напиток сад н <i>Кофейный напиток, Сахар (песок), Молоко</i>	ККал-139, Белки-5, Жиры-4, У/в-21
40	Хлеб пшеничный сад н	ККал-124, Белки-3, Жиры-5, У/в-18
Итого за Ужин		ККал-647, Белки-16, Жиры-17, У/в-80, Суммарный объем блюд - 440 грамм
Итого за день		ККал-2 129, Белки-54, Жиры-53, У/в-284, Суммарный объем блюд - 1990 грамм