

24.03.2025

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		
120/8	Макароны отварные с сыром ясли <i>Макаронные изделия, Масло сливочное, Сыр, Соль</i>	ККал-260, Белки-5, Жиры-7, У/в-19
30	Хлеб пшеничный ясли н <i>Хлеб пшеничный</i>	ККал-105, Белки-2, Жиры-4, У/в-15
180	Чай с сахаром ясли н <i>Чай черный, Сахар (песок)</i>	ККал-24, У/в-6
Итого за Завтрак1		ККал-389, Белки-7, Жиры-11, У/в-40, Суммарный объем блюд - 338 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	Икра домашняя ясли н <i>Икра домашняя</i>	ККал-31, Белки-1, У/в-6
150	Щи на кур. б-не со сметаной ясли <i>Курица, Картофель свежий, Капуста свежая, Лук репчатый, Морковь свежая, Масло растительное, Соль, Томатная паста, Сметана</i>	ККал-117, Белки-6, Жиры-5, У/в-11
60/20	Тефтели из курицы с томатным соусом ясли н <i>Курица, Масло растительное, Лук репка, Мука пшеничная, Томатная паста, Масло сливочное, Соль, Крупа рисовая, Яйцо</i>	ККал-206, Белки-7, Жиры-7, У/в-4
100	Каша гречневая рассыпчатая ясли н <i>Крупа гречневая, Соль, Масло сливочное</i>	ККал-118, Белки-4, Жиры-4, У/в-17
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-577, Белки-21, Жиры-16, У/в-61, Суммарный объем блюд - 590 грамм
Полдник		
150	Молоко ясли н	ККал-70, У/в-17
60	Ватрушка с повидлом ясли	ККал-83, Белки-2, Жиры-2, У/в-15
Итого за Полдник		ККал-153, Белки-2, Жиры-2, У/в-32, Суммарный объем блюд - 210 грамм
Ужин		
150	Каша ячневая молочная ясли н <i>Крупа ячневая, Молоко, Сахар (песок), Соль, Масло сливочное</i>	ККал-339, Белки-6, Жиры-10, У/в-31
30	Хлеб пшеничный ясли н	ККал-105, Белки-2, Жиры-4, 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 Ужин		ККал-545, Белки-11, Жиры-16, У/в-63, Суммарный объем блюд - 360 грамм
Итого за день		ККал-1 695, Белки-42, Жиры-45, У/в-203, Суммарный объем блюд - 1598 грамм

24.03.2025

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>		
150/10	Макароны отварные с сыром сад <small>Макаронные изделия, Масло сливочное, Сыр, Соль</small>	ККал-335, Белки-7, Жиры-10, У/в-29
35	Хлеб пшеничный сад н <small>Хлеб пшеничный</small>	ККал-124, Белки-3, Жиры-5, У/в-18
200	Чай с сахаром сад н <small>Чай черный, Сахар (песок)</small>	ККал-60, У/в-15
Итого за Завтрак1		ККал-519, Белки-10, Жиры-15, У/в-62, Суммарный объем блюд - 395 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	Икра домашняя сад н <small>Икра домашняя</small>	ККал-50, Белки-1, Жиры-2, У/в-6
250	Щи на кур. б-не со сметаной сад <small>Курица, Картофель свежий, Капуста свежая, Лук репчатый, Морковь свежая, Масло растительное, Соль, Томатная паста, Сметана</small>	ККал-172, Белки-9, Жиры-5, У/в-18
70/30	Тефтели из курицы с томатным соусом сад н <small>Курица, Масло растительное, Лук репка, Мука пшеничная, Томатная паста, Масло сливочное, Соль, Крупа рисовая, Яйцо</small>	ККал-248, Белки-10, Жиры-10, У/в-5
150	Каша гречневая рассыпчатая сад н <small>Крупа гречневая, Соль, Масло сливочное</small>	ККал-186, Белки-6, Жиры-6, У/в-28
200	Компот из смеси сухофруктов сад н <small>Сухофрукты, Сахар (песок)</small>	ККал-50, У/в-13
50	Хлеб ржаной сад	ККал-102, Белки-3, У/в-21
Итого за Обед		ККал-808, Белки-29, Жиры-23, У/в-91, Суммарный объем блюд - 810 грамм
<u>Полдник</u>		
200	Молоко сад н	ККал-77, У/в-19
80	Ватрушка с повидлом	ККал-125, Белки-2, Жиры-3, У/в-22
Итого за Полдник		ККал-202, Белки-2, Жиры-3, У/в-41, Суммарный объем блюд - 280 грамм
<u>Ужин</u>		
200	Каша ячневая молочная сад н <small>Крупа ячневая, Молоко, Сахар (песок), Соль, Масло сливочное</small>	ККал-364, Белки-7, Жиры-11, У/в-32
40	Хлеб пшеничный сад н	ККал-124, Белки-3, Жиры-5, У/в-18
200	Кофейный напиток сад н <small>Кофейный напиток, Сахар (песок), Молоко</small>	ККал-139, Белки-5, Жиры-4, У/в-21
Итого за Ужин		ККал-627, Белки-15, Жиры-20, У/в-71, Суммарный объем блюд - 440 грамм
Итого за день		ККал-2 195, Белки-57, Жиры-61, У/в-274, Суммарный объем блюд - 2050 грамм