

25.03.2025

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)
<b>Завтрак1</b>		
150	<b>Каша геркулесовая молочная вязкая ясли н</b> <i>Крупа геркулесовая, Молоко, Соль, Сахар (песок), Масло сливочное</i>	ККал-245, Белки-5, Жиры-6, У/в-17
30/5	<b>Бутерброд с маслом ясли н</b> <i>Хлеб пшеничный, Масло сливочное</i>	ККал-140, Белки-4, Жиры-7, У/в-15
180	<b>Какао с молоком ясли н</b> <i>какао, Молоко, Сахар (песок)</i>	ККал-79, Белки-3, Жиры-3, У/в-11
<b>Итого за Завтрак1</b>		ККал-464, Белки-12, Жиры-16, У/в-43, Суммарный объем блюд - 365 грамм
<b>Завтрак2</b>		
200	<b>Яблоки ясли</b>	ККал-47, У/в-10
<b>Итого за Завтрак2</b>		ККал-47, У/в-10, Суммарный объем блюд - 200 грамм
<b>Обед</b>		
40	<b>Салат из свеклы с растительным маслом ясли н</b> <i>Свекла свежая, Соль, Масло растительное</i>	ККал-35, Белки-1, Жиры-3, У/в-3
150	<b>Суп с фрикадельками ясли н</b> <i>Картофель свежий, Морковь свежая, Лук репчатый, Масло растительное, Курица, Яйцо, Соль</i>	ККал-85, Белки-4, Жиры-5, У/в-7
100	<b>Пюре картофельное ясли н</b> <i>Картофель свежий, Молоко, Масло сливочное, Соль</i>	ККал-105, Белки-3, Жиры-4, У/в-14
50	<b>Суфле куриное ясли н</b> <i>Курица, Яйцо, Масло растительное, Молоко, Хлеб пшеничный, Соль</i>	ККал-200, Белки-8, Жиры-6, У/в-3
180	<b>Компот из смеси сухофруктов ясли н</b> <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-530, Белки-19, Жиры-18, У/в-50, Суммарный объем блюд - 560 грамм
<b>Полдник</b>		
150	<b>Молоко ясли</b>	ККал-79, Белки-4, Жиры-4, У/в-7
30	<b>Печенье ясли</b>	ККал-63, Белки-2, Жиры-1, У/в-12
<b>Итого за Полдник</b>		ККал-142, Белки-6, Жиры-5, У/в-19, Суммарный объем блюд - 180 грамм
<b>Ужин</b>		
100/20	<b>Пуддинг из творога со сгущенным молоком ясли</b> <i>Творог, Яйцо, Масло сливочное, Масло растительное, Крупа манная, Сахар (песок), Молоко сгущенное, Соль</i>	ККал-333, Белки-10, Жиры-13, У/в-19
180	<b>Чай с сахаром ясли н</b> <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-428, Белки-12, Жиры-13, У/в-40, Суммарный объем блюд - 330 грамм
<b>Итого за день</b>		ККал-1 611, Белки-49, Жиры-52, У/в-162, Суммарный объем блюд - 1635 грамм

25.03.2025

Утверждаю

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

/ Г. В. Заева

**(Сад весна-лето новое)****Завтрак1**

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

200 **Каша геркулесовая**  
**молочная вязкая сад н**  
ККал-300, Белки-6, Жиры-9, У/в-25  
*Крупа геркулесовая, Молоко, Соль, Сахар (песок), Масло сливочное*

35//6 **Бутерброд с маслом сад н**  
ККал-148, Белки-4, Жиры-7, У/в-16  
*Хлеб пшеничный, Масло сливочное*

200 **Какао с молоком сад н**  
ККал-107, Белки-3, Жиры-3, У/в-18  
*какао, Молоко, Сахар (песок)*

**Итого за Завтрак1** ККал-555, Белки-13, Жиры-19, У/в-59, Суммарный объем блюд - 441 грамм

**Завтрак2**

200 **Яблоки сад**  
ККал-94, Белки-1, Жиры-1, У/в-20

**Итого за Завтрак2** ККал-94, Белки-1, Жиры-1, У/в-20, Суммарный объем блюд - 200 грамм

**Обед**

60 **Салат из свеклы с**  
**растительным маслом сад н**  
ККал-58, Белки-1, Жиры-4, У/в-5  
*Свекла свежая, Соль, Масло растительное*

250 **Суп с фрикадельками сад н**  
ККал-127, Белки-6, Жиры-7, У/в-11  
*Картофель свежий, Морковь свежая, Лук репчатый, Масло растительное, Яйцо, Курица, Соль*

150 **Пюре картофельное сад н**  
ККал-142, Белки-3, Жиры-5, У/в-20  
*Картофель свежий, Молоко, Масло сливочное, Соль*

70 **Суфле куриное сад н**  
ККал-232, Белки-10, Жиры-8, У/в-5  
*Курица, Яйцо, Масло растительное, Молоко, Хлеб пшеничный, Соль*

200 **Компот из смеси**  
**сухофруктов сад н**  
ККал-50, У/в-13  
*Сухофрукты, Сахар (песок)*

50 **Хлеб ржаной сад**  
ККал-102, Белки-3, У/в-21

**Итого за Обед** ККал-711, Белки-23, Жиры-24, У/в-75, Суммарный объем блюд - 780 грамм

**Полдник**

200 **Молоко сад**  
ККал-116, Белки-6, Жиры-6, У/в-9

30 **Печенье сад**  
ККал-84, Белки-2, Жиры-1, У/в-17

**Итого за Полдник** ККал-200, Белки-8, Жиры-7, У/в-26, Суммарный объем блюд - 230 грамм

**Ужин**

150/20 **Пуддинг из творога со**  
**сгущенным молоком сад**  
ККал-425, Белки-14, Жиры-17, У/в-30  
*Творог, Яйцо, Масло сливочное, Масло растительное, Крупа манная, Сахар (песок), Молоко сгущенное, Соль*

200 **Чай с сахаром сад н**  
ККал-60, У/в-15  
*Чай черный, Сахар (песок)*

40 **Хлеб пшеничный сад н**  
ККал-95, Белки-3, У/в-20

**Итого за Ужин** ККал-580, Белки-17, Жиры-17, У/в-65, Суммарный объем блюд - 410 грамм

**Итого за день** ККал-2 140, Белки-62, Жиры-68, У/в-245, Суммарный объем блюд - 2061 грамм