

(Ясли весна-лето новое)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак1</u>		
150	Каша гречневая молочная вязкая ясли н <i>Крупа гречневая, Молоко, Соль, Сахар (песок), Масло сливочное</i>	ККал-245, Белки-5, Жиры-6, У/в-17
30//6	Бутерброд с сыром ясли н <i>Хлеб пшеничный, Сыр</i>	ККал-105, Белки-2, Жиры-4, У/в-15
180	Какао с молоком ясли н <i>какао, Молоко, Сахар (песок)</i>	ККал-79, Белки-3, Жиры-3, У/в-11
Итого за Завтрак1		ККал-429, Белки-10, Жиры-13, У/в-43, Суммарный объем блюд: 366 грамм
<u>Завтрак2</u>		
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
<u>Обед</u>		
40	Салат из свеклы с растительным маслом ясли н	ККал-31, Белки-1, У/в-6
150	Суп рыбный ясли н <i>Лук репчатый, Масло растительное, Рыба, Картофель свежий, Морковь свежая, Соль</i>	ККал-99, Белки-6, Жиры-5, У/в-7
80/120	Печень по-строгановски с макаронами ясли <i>Печень, Сметана, Соль, Масло растительное, Мука пшеничная, Томат-паста, Макароны изделия, Масло сливочное</i>	ККал-353, Белки-10, Жиры-13, У/в-25
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-588, Белки-20, Жиры-18, У/в-61, Суммарный объем блюд: 610 грамм
<u>Полдник</u>		
150	Кисель ясли	ККал-31, У/в-8
60	Булочка дорожная ясли н <i>Мука пшеничная, дрожжи, Соль, Сахар (песок), Масло сливочное, Яйцо, Молоко, Масло растительное</i>	ККал-173, Белки-5, Жиры-5, У/в-28
Итого за Полдник		ККал-204, Белки-5, Жиры-5, У/в-36, Суммарный объем блюд: 210 грамм
<u>Ужин</u>		
150	Каша "Дружба" ясли н <i>Крупа рисовая, Крупа пшеничная, Молоко, Масло сливочное, Сахар (песок), Соль</i>	ККал-245, Белки-5, Жиры-5, У/в-20
180	Чай с сахаром ясли н <i>Чай черный, Сахар (песок)</i>	ККал-24, У/в-6
30	Хлеб пшеничный ясли н	ККал-71, Белки-2, У/в-15
Итого за Ужин		ККал-340, Белки-7, Жиры-5, У/в-41, Суммарный объем блюд: 360 грамм
Итого за день		ККал-1 592, Белки-43, Жиры-41, У/в-188, Суммарный объем блюд: 1646 грамм

26.03.2025

Утверждаю
Заведующая МАДОУ "Центр развития ребенка-детский сад № 90"
А. 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 гречневая молочная вязкая сад н <i>Крупа гречневая, Молоко, Соль, Сахар (песок), Масло сливочное</i>	ККал-300, Белки-6, Жиры-9, У/в-25
35//8	Бутерброд с сыром сад н <i>Хлеб пшеничный, Сыр</i>	ККал-124, Белки-3, Жиры-5, У/в-18
200	Какао с молоком сад н <i>какао, Молоко, Сахар (песок)</i>	ККал-107, Белки-3, Жиры-3, У/в-18
Итого за Завтрак1		ККал-531, Белки-12, Жиры-17, У/в-61, Суммарный объем блюд: 443 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	Салат из свеклы с растительным маслом сад н	ККал-50, Белки-1, Жиры-2, У/в-6
250	Суп рыбный сад н <i>Лук репчатый, Масло растительное, Рыба, Картофель свежий, Морковь свежая, Соль</i>	ККал-130, Белки-10, Жиры-5, У/в-12
110/150	Печень по-строгановски с макаронами сад <i>Печень, Сметана, Соль, Масло растительное, Мука пшеничная, Томат-паста, Макароны изделия, Масло сливочное</i>	ККал-418, Белки-13, Жиры-14, У/в-35
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-750, Белки-27, Жиры-21, У/в-87, Суммарный объем блюд: 820 грамм
<u>Полдник</u>		
200	Кисель сад н	ККал-77, У/в-19
80	Булочка дорожная сад н <i>Мука пшеничная, дрожжи, Соль, Сахар (песок), Масло сливочное, Яйцо, Молоко, Масло растительное</i>	ККал-227, Белки-6, Жиры-6, У/в-37
Итого за Полдник		ККал-304, Белки-6, Жиры-6, У/в-56, Суммарный объем блюд: 280 грамм
<u>Ужин</u>		
200	Каша "Дружба" сад н <i>Крупа рисовая, Крупа пшеничная, Молоко, Масло сливочное, Сахар (песок), Соль</i>	ККал-286, Белки-6, Жиры-7, У/в-26
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-441, Белки-9, Жиры-7, У/в-61, Суммарный объем блюд: 440 грамм
Итого за день		ККал-2 065, Белки-55, Жиры-51, У/в-274, Суммарный объем блюд: 2108 грамм