

26.05.2025

Утверждаю
Заведующая МАДОУ "Центр развития ребенка-детский сад № 90"
/ Г. В. Заева

(Ясли весна-лето новое)

Выход (г)	Наименование блюда	Энерг. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак1		
	Каша манная	
150	молочная на сгущенном молоке Крупа манная, Молоко сгущенное, Соль, Сахар (песок), Масло сливочное	ККал-280, Белки-4, Жиры-5, У/в-29
30	Хлеб пшеничный ясли н Хлеб пшеничный	ККал-105, Белки-2, Жиры-4, У/в-15
180	Чай с сахаром ясли н Чай черный, Сахар (песок)	ККал-24, У/в-6
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 н	ККал-4, У/в-1
150	Суп из овощей с фасолью на курином бульоне со сметаной ясли Курица, Лук репчатый, Морковь свежая, Масло растительное, Картофель свежий, Фасоль, Капуста свежая, Сметана, Соль	ККал-113, Белки-5, Жиры-5, У/в-12
150	Плов из птицы ясли н Курица, Масло сливочное, Лук репчатый, Морковь свежая, Томат-паста, Крупа рисовая, Соль	ККал-257, Белки-8, Жиры-7, У/в-16
180	Компот из смеси сухофруктов ясли н Сухофрукты, Сахар (песок)	ККал-23, У/в-6
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 пшенная сад н Крупа пшенная Соль, Сахар (песок), Молоко	ККал-339, Белки-5, Жиры-7, У/в-39
180	Кофейный напиток ясли н Кофейный напиток, Сахар (песок), Молоко	ККал-101, Белки-3, Жиры-2, У/в-17
30	Хлеб пшеничный ясли н	ККал-105, Белки-2, Жиры-4, У/в-15
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

26.05.2025

Утверждаю

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

А.Г. В. Заева

(Сад весна-лето новое)

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

Завтрак1

200 **Каша манная молочная на сгущенном молоке сад н** ККал-339, Белки-5, Жиры-7, У/в-39

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

35 **Хлеб пшеничный сад н** ККал-124, Белки-3, Жиры-5, У/в-18

Хлеб пшеничный

200 **Чай с сахаром сад н** ККал-60, У/в-15

Чай черный, Сахар (песок)

Итого за Завтрак1 ККал-523, Белки-8, Жиры-12, У/в-72, Суммарный объем блюд - 435 грамм

Завтрак2

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

Обед

60 **Свекла гарнирная сад н** ККал-6, У/в-1

Суп из овощей с фасолью

250 **на курином бульоне со сметаной сад** ККал-157, Белки-6, Жиры-6, У/в-18

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

200 **Плов из птицы сад н** ККал-383, Белки-12, Жиры-9, У/в-38

Курица, Масло сливочное, Лук репчатый, Морковь свежая, Томат-паста, Крупа рисовая, 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-698, Белки-21, Жиры-15, У/в-91, Суммарный объем блюд - 760 грамм

Полдник

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

Ужин

200 **Каша пшеничная сад н** ККал-339, Белки-5, Жиры-7, У/в-39

Крупа пшеничная, Соль, Сахар (песок), Молоко

200 **Кофейный напиток сад н** ККал-139, Белки-5, Жиры-4, У/в-21

Кофейный напиток, Сахар (песок), Молоко

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