

(Ясли весна-лето новое)

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак1</u>		
150	Каша манная молочная ясли <i>Крупа манная, Молоко, Масло сливочное, Сахар (песок), Соль</i>	ККал-246, Белки-4, Жиры-5, У/в-21
30	Хлеб пшеничный ясли н <i>Хлеб пшеничный</i>	ККал-140, Белки-4, Жиры-7, 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 Завтрак1		ККал-489, Белки-11, Жиры-14, У/в-53, Суммарный объем блюд - 360 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	Томат соленый ясли н	ККал-35, Белки-1, Жиры-3, У/в-3
150	Суп мясной с рубленым яйцом на к/б ясли н <i>Яйцо, Лук репчатый, Масло растительное, Курица, Картофель свежий, Соль, Морковь свежая</i>	ККал-135, Белки-6, Жиры-6, У/в-13
150	Голубцы ленивые с томатным соусом ясли <i>Масло сливочное, Яйцо, Мука пшеничная, Крупа рисовая, Курица, Лук репка, Капуста свежая, Соль, Томатная паста</i>	ККал-244, Белки-8, Жиры-8, У/в-11
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-598, Белки-20, Жиры-20, У/в-60, Суммарный объем блюд - 560 грамм
<u>Полдник</u>		
150	Молоко ясли	ККал-79, Белки-4, Жиры-4, У/в-7
30	Вафля ясли	ККал-63, Белки-2, Жиры-1, У/в-12
Итого за Полдник		ККал-142, Белки-6, Жиры-5, У/в-19, Суммарный объем блюд - 180 грамм
<u>Ужин</u>		
40	Салат Винегрет ясли н <i>Масло растительное, Капуста квашеная, Картофель свежий, Лук репка, Морковь свежая, Огурцы консервированные, Свекла свежая, Соль</i>	ККал-251, Белки-18, Жиры-7, У/в-3
110	Рыба под омлетом ясли <i>Рыба, Масло растительное, Молоко, Яйцо, Манка, Соль</i>	ККал-79, Белки-5, Жиры-3, У/в-9
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-425, Белки-25, Жиры-10, У/в-33, Суммарный объем блюд - 360 грамм
Итого за день		ККал-1 685, Белки-63, Жиры-49, У/в-172, Суммарный объем блюд - 1560 грамм

27.03.2025

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)
Завтрак1		
200	Каша манная молочная сад <i>Крупа манная, Молоко, Масло сливочное, Сахар (песок), Соль</i>	ККал-287, Белки-5, Жиры-6, У/в-27
35	Хлеб пшеничный сад н <i>Хлеб пшеничный</i>	ККал-148, Белки-4, Жиры-7, У/в-16
200	Кофейный напиток сад н <i>Кофейный напиток, Сахар (песок), Молоко</i>	ККал-139, Белки-5, Жиры-4, У/в-21
Итого за Завтрак1		ККал-576, Белки-14, Жиры-17, У/в-64, 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	Томат соленый сад н	ККал-58, Белки-1, Жиры-4, У/в-5
250	Суп мясной с рубленым яйцом на к/б сад н <i>Яйцо, Лук репчатый, Масло растительное, Курица, Картофель свежий, Соль, Морковь свежая</i>	ККал-209, Белки-11, Жиры-8, У/в-22
200	Голубцы ленивые с томатным соусом сад <i>Масло сливочное, Яйцо, Мука пшеничная, Крупа рисовая, Курица, Лук репка, Капуста свежая, Соль, Томатная паста</i>	ККал-274, Белки-9, Жиры-10, У/в-13
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-805, Белки-27, Жиры-26, У/в-89, Суммарный объем блюд - 760 грамм
Полдник		
200	Молоко сад	ККал-116, Белки-6, Жиры-6, У/в-9
30	Вафля 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		
60	Салат Винегрет сад н <i>Масло растительное, Капуста квашеная, Картофель свежий, Лук репка, Морковь свежая, Огурцы консервированные, Свекла свежая, Соль</i>	ККал-301, Белки-24, Жиры-10, У/в-5
120	Рыба под омлетом сад н <i>Рыба, Масло растительное, Молоко, Яйцо, Манка, Соль</i>	ККал-175, Белки-11, Жиры-4, У/в-23
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-631, Белки-38, Жиры-14, У/в-63, Суммарный объем блюд - 420 грамм
Итого за день		ККал-2 251, Белки-88, Жиры-64, У/в-251, Суммарный объем блюд - 1970 грамм