

28.03.2025

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		
150	Молочная вермишель ясли н <i>Макаронные изделия, Молоко, Соль, Сахар (песок), Масло сливочное</i>	ККал-245, Белки-5, Жиры-6, У/в-17
30	Хлеб пшеничный ясли н <i>Хлеб пшеничный</i>	ККал-140, Белки-4, Жиры-7, У/в-15
180	Какао на молоке ясли н <i>Какао, Сахар (песок), Молоко</i>	ККал-101, Белки-3, Жиры-2, У/в-17
Итого за Завтрак1		ККал-486, Белки-12, Жиры-15, У/в-49, 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	Икра домашняя ясли н	ККал-6, У/в-1
150	Рассольник на кур. б-не со сметаной ясли <i>Курица, Крупа перловая, Лук репчатый, Морковь свежая, Масло растительное, Огурцы консервированные, Сметана, Картофель свежий, Соль</i>	ККал-98, Белки-3, Жиры-7, У/в-4
60/20	Тефтели с томатным соусом ясли н <i>Курица, Яйцо, Масло растительное, Мука пшеничная, Соль, Крупа рисовая, Лук репка, Томатная паста</i>	ККал-200, Белки-8, Жиры-6, У/в-3
100	Рагу овощное ясли н <i>Картофель свежий, Морковь свежая, Лук репчатый, Капуста свежая, Масло сливочное, Соль, Томат-паста</i>	ККал-79, Белки-2, Жиры-3, У/в-10
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-520, Белки-16, Жиры-19, У/в-42, Суммарный объем блюд - 590 грамм
Полдник		
150	Молоко ясли	ККал-79, Белки-4, Жиры-4, У/в-7
30	Печенье ясли	ККал-141, Белки-4, Жиры-3, У/в-24
Итого за Полдник		ККал-220, Белки-8, Жиры-7, У/в-31, Суммарный объем блюд - 180 грамм
Ужин		
150	Каша ячневая молочная вязкая ясли н <i>Крупа ячневая, Молоко, Соль, Сахар (песок), Масло сливочное</i>	ККал-339, Белки-6, Жиры-10, У/в-31
30	Хлеб пшеничный ясли	
180	Чай с сахаром ясли н <i>Чай черный, Сахар (песок)</i>	ККал-24, У/в-6
Итого за Ужин		ККал-363, Белки-6, Жиры-10, У/в-37, Суммарный объем блюд - 360 грамм
Итого за день		ККал-1 620, Белки-43, Жиры-51, У/в-166, Суммарный объем блюд - 1590 грамм

(Сад весна-лето новое)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак1		
200	Молочная вермишель сад н <i>Макаронные изделия, Молоко, Соль, Сахар (песок), Масло сливочное</i>	ККал-300, Белки-6, Жиры-9, У/в-25
35	Хлеб пшеничный сад н <i>Хлеб пшеничный</i>	ККал-148, Белки-4, Жиры-7, У/в-16
200	Какао на молоке сад н <i>Какао, Сахар (песок), Молоко</i>	ККал-139, Белки-5, Жиры-4, У/в-21
Итого за Завтрак1		ККал-587, Белки-15, Жиры-20, У/в-62, 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	Икра домашняя сад н	ККал-6, У/в-1
250	Рассольник на кур. б-не со сметаной сад <i>Курица, Крупа перловая, Лук репчатый, Морковь свежая, Масло растительное, Огурцы консервированные, Сметана, Картофель свежий, Соль</i>	ККал-130, Белки-6, Жиры-9, У/в-7
70/30	Тефтели с томатным соусом сад н <i>Курица, Яйцо, Масло растительное, Мука пшеничная, Соль, Крупа рисовая, Лук репка, Томатная паста</i>	ККал-232, Белки-10, Жиры-8, У/в-5
150	Рагу овощное сад н <i>Картофель свежий, Морковь свежая, Лук репчатый, Капуста свежая, Масло сливочное, Соль, Томат-паста</i>	ККал-112, Белки-3, Жиры-4, У/в-15
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-632, Белки-22, Жиры-21, У/в-62, Суммарный объем блюд - 810 грамм
Полдник		
100	Кисломолочный напиток сад	ККал-116, Белки-6, Жиры-6, У/в-9
30	Печенье сад	ККал-235, Белки-7, Жиры-4, У/в-50
Итого за Полдник		ККал-351, Белки-13, Жиры-10, У/в-59, Суммарный объем блюд - 130 грамм
Ужин		
200	Каша ячневая молочная вязкая сад н <i>Крупа ячневая, Молоко, Соль, Сахар (песок), Масло сливочное</i>	ККал-364, Белки-7, Жиры-11, У/в-32
40	Хлеб пшеничный сад	
200	Чай с сахаром сад н <i>Чай черный, Сахар (песок)</i>	ККал-60, У/в-15
Итого за Ужин		ККал-424, Белки-7, Жиры-11, У/в-47, Суммарный объем блюд - 440 грамм
Итого за день		ККал-2 033, Белки-58, Жиры-62, У/в-239, Суммарный объем блюд - 1940 грамм