

28.05.2025

Утверждаю

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

Т. В. Заева

(Ясли весна-лето новое)

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак1</u>		
150	Каша Дружба молочная ясли <i>Крупа рисовая, Крупа пшеничная, Масло сливочное, Молоко, Соль, Сахар</i>	ККал-260, Белки-5, Жиры-7, У/в-19
30	Хлеб пшеничный ясли н <i>Хлеб пшеничный</i>	ККал-105, Белки-2, Жиры-4, У/в-15
180	Кофейный напиток ясли н <i>Кофейный напиток, Сахар (песок), Молоко</i>	ККал-24, У/в-6
Итого за Завтрак1		ККал-389, Белки-7, Жиры-11, У/в-40, 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	Салат из свеклы с растительным маслом ясли <i>Свекла свежая, Масло растительное, Соль</i>	ККал-31, Белки-1, У/в-6
150	Щи на кур. б-не со сметаной ясли <i>Курица, Картофель свежий, Капуста свежая, Лук репчатый, Морковь свежая, Масло растительное, Соль, Томатная паста, Сметана</i>	ККал-117, Белки-6, Жиры-5, У/в-11
60	Котлета из курицы ясли н <i>Курица, Хлеб пшеничный, Лук репка, Молоко, Масло сливочное, Соль</i>	ККал-206, Белки-7, Жиры-7, У/в-4
100	Каша гречневая рассыпчатая ясли н <i>Крупа гречневая, Соль, Масло сливочное</i>	ККал-118, Белки-4, Жиры-4, У/в-17
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-577, Белки-21, Жиры-16, У/в-61, Суммарный объем блюд - 570 грамм
<u>Полдник</u>		
150	Молоко ясли н	ККал-70, У/в-17
20	Зефир ясли	ККал-83, Белки-2, Жиры-2, У/в-15
Итого за Полдник		ККал-153, Белки-2, Жиры-2, У/в-32, Суммарный объем блюд - 170 грамм
<u>Ужин</u>		
70	Оладьи со сметанным соусом ясли н <i>Мука пшеничная, Яйцо, Молоко, дрожжи, Сахар (песок), Соль, Масло растительное, Масло сливочное, Сметана</i>	ККал-339, Белки-6, Жиры-10, У/в-31
180	Чай с сахаром ясли н <i>Чай черный, Сахар (песок)</i>	ККал-101, Белки-3, Жиры-2, У/в-17
Итого за Ужин		ККал-440, Белки-9, Жиры-12, У/в-48, Суммарный объем блюд - 250 грамм
Итого за день		ККал-1 590, Белки-40, Жиры-41, У/в-188, Суммарный объем блюд - 1450 грамм

28.05.2025

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)
<u>Завтрак1</u>		
200	Каша Дружба молочная сад <i>Крупа рисовая, Крупа пшеничная, Масло сливочное, Молоко, Соль, Сахар</i>	ККал-335, Белки-7, Жиры-10, У/в-29
35	Хлеб пшеничный сад н <i>Хлеб пшеничный</i>	ККал-124, Белки-3, Жиры-5, У/в-18
200	Кофейный напиток сад <i>Кофейный напиток, Сахар (песок), Молоко</i>	ККал-60, У/в-15
Итого за Завтрак1		ККал-519, Белки-10, Жиры-15, У/в-62, Суммарный объем блюд - 435 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 <i>Свекла свежая, Масло растительное, Соль</i>	ККал-50, Белки-1, Жиры-2, У/в-6
250	Щи на кур. б-не со сметаной сад <i>Курица, Картофель свежий, Капуста свежая, Лук репчатый, Морковь свежая, Масло растительное, Соль, Томатная паста, Сметана</i>	ККал-172, Белки-9, Жиры-5, У/в-18
70	Котлета из курицы сад <i>Курица, Хлеб пшеничный, Лук репка, Молоко, Масло сливочное, Соль</i>	ККал-248, Белки-10, Жиры-10, У/в-5
150	Каша гречневая рассыпчатая сад н <i>Крупа гречневая, Соль, Масло сливочное</i>	ККал-186, Белки-6, Жиры-6, У/в-28
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-808, Белки-29, Жиры-23, У/в-91, Суммарный объем блюд - 780 грамм
<u>Полдник</u>		
200	Молоко сад н	ККал-77, У/в-19
20	Зефир сад	ККал-125, Белки-2, Жиры-3, У/в-22
Итого за Полдник		ККал-202, Белки-2, Жиры-3, У/в-41, Суммарный объем блюд - 220 грамм
<u>Ужин</u>		
80	Оладьи со сметанным соусом сад н <i>Мука пшеничная, Яйцо, Молоко, дрожжи, Сахар (песок), Соль, Масло растительное, Масло сливочное, Сметана</i>	ККал-364, Белки-7, Жиры-11, У/в-32
200	Чай с сахаром сад н <i>Чай черный, Сахар (песок)</i>	ККал-139, Белки-5, Жиры-4, У/в-21
Итого за Ужин		ККал-503, Белки-12, Жиры-15, У/в-53, Суммарный объем блюд - 280 грамм
Итого за день		ККал-2 071, Белки-54, Жиры-56, У/в-256, Суммарный объем блюд - 1840 грамм