

29.05.2025

Утверждаю

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

Г. В. Засва

(Ясли весна-лето новое)

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак1		
150	Каша ячневая ясли н <i>Крупа ячневая, Молоко, Масло сливочное, Сахар (песок), Соль</i>	ККал-245, Белки-5, Жиры-5, У/в-20
30/6	Бутерброд с сыром ясли н <i>Хлеб пшеничный, Сыр</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-486, Белки-12, Жиры-14, У/в-52, Суммарный объем блюд: 366 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	Салат из свежей капусты с кукурузой ясли н <i>Капуста свежая, Масло растительное, Кукуруза консервированная, Соль</i>	ККал-38, Жиры-3, У/в-2
150	Суп картофельный с клецками и сметаной на к/б <i>Картофель свежий, Морковь свежая, Лук репчатый, Масло растительное, Курица, Яйцо, Соль, Сметана, Мука пшеничная</i>	ККал-85, Белки-4, Жиры-5, У/в-7
50/20	Гуляш из печени ясли н <i>Масло растительное, Мука пшеничная, Лук репка, Морковь свежая, Соль, Томатная паста, Печень</i>	ККал-206, Белки-7, Жиры-7, У/в-4
100	Картофельное пюре ясли н <i>Картофель свежий, Молоко, Масло сливочное, Соль</i>	ККал-142, Белки-3, Жиры-6, 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-576, Белки-17, Жиры-21, У/в-53, Суммарный объем блюд: 580 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		
60	Суфле рыбное ясли н <i>Рыба, Масло сливочное, Яйцо, Соль, Молоко, Хлеб пшеничный</i>	
100	Пюре гороховое ясли н <i>Соль, Горох, Масло сливочное</i>	ККал-179, 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-274, Белки-7, Жиры-3, У/в-30, Суммарный объем блюд: 370 грамм
Итого за день		ККал-1 587, Белки-45, Жиры-45, У/в-173, Суммарный объем блюд: 1595 грамм

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

(Сад весна-лето новое)

Выход (г)	Наименование блюда	оп. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак1</u>		
200	Каша ячневая сад н <i>Крупа ячневая, Молоко, Масло сливочное, Сахар (песок), Соль</i>	ККал-286, Белки-6, Жиры-7, У/в-26
35//8	Бутерброд с сыром сад н <i>Хлеб пшеничный, Сыр</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-573, Белки-15, Жиры-18, У/в-63, 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 свежей капусты с кукурузой сад н <i>Капуста свежая, Масло растительное, Кукуруза консервированная, Соль</i>	ККал-65, Белки-1, Жиры-5, У/в-4
250	Суп картофельный с клецками и сметаной на к/б сад н <i>Картофель свежий, Морковь свежая, Лук репчатый, Масло растительное, Яйцо, Курица, Соль, Сметана, Мука пшеничная</i>	ККал-127, Белки-6, Жиры-7, У/в-11
60//20	Гуляш из печени сад н <i>Масло растительное, Мука пшеничная, Лук репка, Морковь свежая, Соль, Томатная паста, Печень</i>	ККал-248, Белки-10, Жиры-10, У/в-5
150	Картофельное пюре сад н <i>Картофель свежий, Молоко, Масло сливочное, Соль</i>	ККал-200, Белки-5, Жиры-5, У/в-34
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-792, Белки-25, Жиры-27, У/в-88, Суммарный объем блюд: 790 грамм
<u>Полдник</u>		
200	Молоко 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: 230 грамм
<u>Ужин</u>		
80	Суфле рыбное сад н <i>Рыба, Масло сливочное, Яйцо, Соль, Молоко, Хлеб пшеничный</i>	
140	Пюре гороховое сад н <i>Соль, Горох, Масло сливочное</i>	ККал-275, 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-430, Белки-14, Жиры-4, У/в-58, Суммарный объем блюд: 460 грамм
Итого за день		ККал-2 185, Белки-68, Жиры-59, У/в-277, Суммарный объем блюд: 2048 грамм