

19.04.2024

Утверждаю

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

/ Г. В. Заева

(Сад весна-лето новое)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. пен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак1</u>		
200	Каша ячневая молочная вязкая сад н <i>Крупа ячневая, Молоко, Соль, Сахар (песок), Масло сливочное</i>	ККал-300, Белки-6, Жиры-9, У/в-25
35/6/8	Бутерброд с маслом и сыром сад н <i>Масло сливочное, Батон, 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-587, Белки-15, Жиры-20, У/в-62
<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
<u>Обед</u>		
60	Огурец соленый сад	ККал-29, Белки-1, Жиры-2, У/в-2
250	Суп гороховый на кур. б-не сад <i>Курица, Картофель свежий, Горох, Лук репчатый, Морковь свежая, Масло растительное, Соль</i>	ККал-172, Белки-9, Жиры-5, У/в-18
80/150	Гуляш из говяжьего сердца с гречкой сад <i>Говяжье сердце, Морковь свежая, Лук репчатый, Масло растительное, Мука пшеничная, Томат-паста, Крупа гречневая, Масло сливочное, Соль</i>	ККал-418, Белки-13, Жиры-14, У/в-35
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-771, Белки-26, Жиры-21, У/в-89
<u>Полдник</u>		
200	Молоко сад	ККал-116, Белки-6, Жиры-6, У/в-9
80	Батон с повидлом сад <i>Батон, Повидло</i>	ККал-235, Белки-7, Жиры-4, У/в-50
Итого за Полдник		ККал-351, Белки-13, Жиры-10, У/в-59
<u>Ужин</u>		
200	Каша "Дружба" сад н <i>Крупа рисовая, Крупа пшеничная, Молоко, Масло сливочное, Сахар (песок), Соль</i>	ККал-286, Белки-6, Жиры-7, У/в-26
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-441, Белки-9, Жиры-7, У/в-61
Итого за		ККал-2 189, Белки-64, Жиры-58, У/в-280