

(Сад весна-лето новое)

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
-----------	--------------------	--

Завтрак1

200	Каша манная молочная на сгущенном молоке сад <i>Крупа манная, Молоко сгущенное, Соль, Сахар (песок), Масло сливочное</i>	ККал-339, Белки-5, Жиры-7, У/в-39
35/6	Бутерброд с маслом сад н <i>Масло сливочное, Батон</i>	ККал-124, Белки-3, Жиры-5, У/в-18
200	Чай с сахаром сад н <i>Чай черный, Сахар (песок)</i>	ККал-60, У/в-15

Итого за Завтрак1 ККал-523, Белки-8, Жиры-12, У/в-72

Завтрак2

125	Сок фруктовый сад н	ККал-39, Белки-1, У/в-9
-----	----------------------------	-------------------------

Итого за Завтрак2 ККал-39, Белки-1, У/в-9

Обед

60	Свекла гарнирная сад	ККал-62, Белки-1, Жиры-5, У/в-3
250	Суп рыбный сад <i>Лук репчатый, Масло растительное, Рыба, Картофель свежий, Морковь свежая, Соль</i>	ККал-147, Белки-6, Жиры-6, У/в-15
200	Плов из птицы сад н <i>Курица, Масло сливочное, Лук репчатый, Морковь свежая, Томат-паста, Крупа рисовая, Соль</i>	ККал-383, Белки-12, Жиры-9, У/в-38
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-744, Белки-22, Жиры-20, У/в-90

Полдник

200	Кисель сад н	ККал-77, У/в-19
	Печенье сад	ККал-125, Белки-2, Жиры-3, У/в-22

Итого за Полдник ККал-202, Белки-2, Жиры-3, У/в-41

Ужин

110	Омлет натуральный с сыром сад н <i>Яйцо, Молоко, Соль, Сыр, Масло сливочное</i>	ККал-323, Белки-15, Жиры-17, У/в-2
120	Рагу овощное сад н <i>Картофель свежий, Морковь свежая, Лук репчатый, Капуста свежая, Масло сливочное, Соль, Томат-паста</i>	ККал-89, Белки-2, Жиры-3, У/в-12
200	Кофейный напиток сад н <i>Кофейный напиток, Сахар (песок), Молоко</i>	ККал-139, Белки-5, Жиры-4, У/в-21
40	Хлеб пшеничный сад н	ККал-95, Белки-3, У/в-20

Итого за Ужин ККал-646, Белки-25, Жиры-24, У/в-55

Итого за ККал-2 154, Белки-58, Жиры-59, У/в-267

Утверждаю

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

/ Г. В. Заева

(Если 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 на сгущенном молоке ясли	ККал-380, Белки-4, Жиры-5, У/в-29
	<i>н</i> <i>Крупа манная, Молоко сгущенное, Соль, Сахар (песок), Масло сливочное</i>	
30/5	Бутерброд с маслом ясли	ККал-105, Белки-2, Жиры-4, У/в-15
	<i>н</i> <i>Масло сливочное, Батон</i>	
180	Чай с сахаром ясли н	ККал-24, У/в-6
	<i>Чай черный, Сахар (песок)</i>	
Итого за Завтрак1		ККал-509, Белки-6, Жиры-9, У/в-50
<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
<u>Обед</u>		
40	Свекла гарнирная ясли	ККал-41, Жиры-3, У/в-2
150	Суп рыбный ясли	ККал-116, Белки-6, Жиры-6, У/в-9
	<i>Лук репчатый, Масло растительное, Рыба, Картофель свежий, Морковь свежая, Соль</i>	
150	Плов из птицы ясли н	ККал-357, Белки-8, Жиры-7, У/в-16
	<i>Курица, Масло сливочное, Лук репчатый, Морковь свежая, Томат-паста, Крупа рисовая, Соль</i>	
180	Компот из смеси сухофруктов ясли н	ККал-23, У/в-6
	<i>Сухофрукты, Сахар (песок)</i>	
40	Хлеб ржаной ясли	ККал-82, Белки-3, У/в-17
Итого за Обед		ККал-619, Белки-17, Жиры-16, У/в-50
<u>Полдник</u>		
180	Кисель ясли н	ККал-70, У/в-17
	Печенье ясли	ККал-83, Белки-2, Жиры-2, У/в-15
Итого за Полдник		ККал-153, Белки-2, Жиры-2, У/в-32
<u>Ужин</u>		
60	Омлет натуральный с сыром ясли н	ККал-306, Белки-7, Жиры-8, У/в-1
	<i>Яйцо, Молоко, Соль, Сыр, Масло сливочное</i>	
110	Рагу овощное ясли н	ККал-87, Белки-2, Жиры-4, У/в-11
	<i>Картофель свежий, Морковь свежая, Лук репчатый, Капуста свежая, Масло сливочное, Соль, Томат-паста</i>	
180	Кофейный напиток ясли н	ККал-101, Белки-3, Жиры-2, У/в-17
	<i>н</i> <i>Кофейный напиток, Сахар (песок), Молоко</i>	
30	Хлеб пшеничный ясли н	ККал-71, Белки-2, У/в-15
Итого за Ужин		ККал-565, Белки-14, Жиры-14, У/в-44
Итого за		ККал-1 877, Белки-40, Жиры-41, У/в-183