

**(Ясли весна-лето новое)**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), * витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак1</u></b>		
150	<b>Каша гречневая молочная вязкая ясли н</b> <i>Крупа гречневая, Молоко, Соль, Сахар (песок), Масло сливочное</i>	ККал-245, Белки-5, Жиры-6, У/в-17
30/5	<b>Бутерброд с маслом ясли н</b> <i>Масло сливочное, Батон</i>	ККал-105, Белки-2, Жиры-4, У/в-15
180	<b>Какао на молоке ясли н</b> <i>Какао, Сахар (песок), Молоко</i>	ККал-101, Белки-3, Жиры-2, У/в-17
<b>Итого за Завтрак1</b>		ККал-451, Белки-10, Жиры-12, У/в-49
<b><u>Завтрак2</u></b>		
100	<b>Сок фруктовый ясли н</b>	ККал-31, Белки-1, У/в-7
<b>Итого за Завтрак2</b>		ККал-31, Белки-1, У/в-7
<b><u>Обед</u></b>		
40	<b>Томат соленый ясли</b>	ККал-49, Белки-1, Жиры-4, У/в-3
150	<b>Рассольник домашний со сметаной на к/б ясли н</b> <i>Картофель свежий, Крупа перловая, Морковь свежая, Лук репчатый, Огурцы консервированные, Масло растительное, Сметана, Курица, Соль</i>	ККал-98, Белки-4, Жиры-5, У/в-8
150	<b>Картофель тушеный с курицей ясли н</b> <i>Картофель свежий, Морковь свежая, Лук репчатый, Томат-паста, Масло сливочное, Курица, Соль</i>	ККал-324, Белки-9, Жиры-11, У/в-22
180	<b>Компот из смеси сухофруктов ясли н</b> <i>Сухофрукты, Сахар (песок)</i>	ККал-23, У/в-6
40	<b>Хлеб ржаной ясли</b>	ККал-82, Белки-3, У/в-17
<b>Итого за Обед</b>		ККал-576, Белки-17, Жиры-20, У/в-56
<b><u>Полдник</u></b>		
150	<b>Молоко ясли</b>	ККал-79, Белки-4, Жиры-4, У/в-7
60	<b>Булочка дорожная ясли н</b> <i>Мука пшеничная, Сахар (песок), Масло сливочное, Яйцо, Соль, дрожжи, Молоко, Масло растительное</i>	ККал-178, Белки-5, Жиры-6, У/в-28
<b>Итого за Полдник</b>		ККал-257, Белки-9, Жиры-10, У/в-35
<b><u>Ужин</u></b>		
50/100	<b>Рыба по польски с отварным рисом ясли н</b> <i>Рыба, Масло сливочное, Масло растительное, Яйцо, Крупа рисовая, Лук свежий, Морковь свежая, Соль</i>	ККал-225, Белки-16, Жиры-7, У/в-1
180	<b>Чай с сахаром ясли н</b> <i>Чай черный, Сахар (песок)</i>	ККал-24, У/в-6
30	<b>Хлеб пшеничный ясли н</b>	ККал-71, Белки-2, У/в-15
<b>Итого за Ужин</b>		ККал-399, Белки-23, Жиры-10, У/в-31
<b>Итого за</b>		ККал-1 714, Белки-60, Жиры-52, У/в-178



04.04.2024

Утверждаю

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

Т. В. Заева

**(Сад весна-лето новое)**

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

**Завтрак1**

200 **Каша гречневая молочная вязкая сад н** ККал-295, Белки-7, Жиры-8, У/в-25

*Крупа гречневая, Молоко, Соль, Сахар (песок), Масло сливочное*

35/6 **Бутерброд с маслом сад н** ККал-124, Белки-3, Жиры-5, У/в-18

*Масло сливочное, Батон*

200 **Какао на молоке сад н** ККал-139, Белки-5, Жиры-4, У/в-21

*Какао, Сахар (песок), Молоко*

**Итого за Завтрак1** ККал-558, Белки-15, Жиры-17, У/в-64

**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 **Томат соленый сад**

250 **Рассольник домашний со сметаной на к/б сад н** ККал-143, Белки-5, Жиры-6, У/в-15

*Картофель свежий, Крупа перловая, Морковь свежая, Лук репчатый, Огурцы консервированные, Масло растительное, Сметана, Курица, Соль*

200 **Картофель тушеный с курицей сад н** ККал-345, Белки-12, Жиры-9, У/в-29

*Картофель свежий, Морковь свежая, Лук репчатый, Томат-паста, Масло сливочное, Курица, Соль*

200 **Компот из смеси сухофруктов сад н** ККал-50, У/в-13

*Сухофрукты, Сахар (песок)*

50 **Хлеб ржаной сад** ККал-102, Белки-3, У/в-21

**Итого за Обед** ККал-640, Белки-20, Жиры-15, У/в-78

**Полдник**

200 **Молоко сад** ККал-116, Белки-6, Жиры-6, У/в-9

80 **Булочка дорожная сад н** ККал-233, Белки-6, Жиры-7, У/в-36

*Мука пшеничная, Сахар (песок), Масло сливочное, Яйцо, Соль, дрожжи, Молоко, Масло растительное*

**Итого за Полдник** ККал-349, Белки-12, Жиры-13, У/в-45

**Ужин**

70/130 **Рыба по польски с отварным рисом сад н** ККал-268, Белки-21, Жиры-9, У/в-1

*Рыба, Масло сливочное, Масло растительное, Яйцо, Крупа рисовая, Лук свежий, Морковь свежая, Соль*

200 **Чай с сахаром сад н** ККал-60, У/в-15

*Чай черный, Сахар (песок)*

40 **Хлеб пшеничный сад н** ККал-95, Белки-3, У/в-20

**Итого за Ужин** ККал-598, Белки-35, Жиры-13, У/в-59

**Итого за** ККал-2 184, Белки-83, Жиры-58, У/в-255