

08.04.2024

Утверждаю

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

/ Г. В. Засва

(Сад весна-лето новое)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак1</u>		
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
<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	Икра по домашнему	
250	Суп гороховый с курицей сад <i>Курица, Лук репчатый, Морковь свежая, Масло растительное, Картофель свежий, Соль, Крупа гороховая</i>	ККал-147, Белки-6, Жиры-6, У/в-15
150	Макаронные изделия отварные сад н <i>Макаронные изделия, Масло сливочное, Соль</i>	ККал-200, Белки-5, Жиры-5, У/в-34
70	Зразы из мяса птицы сад н <i>Хлеб пшеничный, Лук репчатый, Масло растительное, Яйцо, Курица, Соль</i>	ККал-235, Белки-9, Жиры-9, У/в-5
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-734, Белки-23, Жиры-20, У/в-88
<u>Полдник</u>		
200	Кисель 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 пшенная вязкая сад н <i>Молоко, Крупа пшенная, Масло сливочное, Сахар (песок), Соль</i>	ККал-266, Белки-5, Жиры-6, У/в-22
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-500, Белки-13, Жиры-10, У/в-63
Итого за		ККал-2 147, Белки-58, Жиры-52, У/в-291

08.04.2024

Утверждаю

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

/ Г. 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 манная молочная на сгущенном молоке <i>Крупа манная, Молоко сгущенное, Соль, Сахар (песок), Масло сливочное</i>	ККал-280, Белки-4, Жиры-5, У/в-29
30/5	Бутерброд с маслом ясли н <i>Масло сливочное, Батон</i>	ККал-105, Белки-2, Жиры-4, У/в-15
180	Чай с сахаром ясли н <i>Чай черный, Сахар (песок)</i>	ККал-24, У/в-6
Итого за Завтрак1		ККал-409, 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	Икра по домашнему ясли	ККал-49, Белки-1, Жиры-4, У/в-3
150	Суп гороховый с курицей ясли <i>Курица, Лук репчатый, Морковь свежая, Масло растительное, Картофель свежий, Соль, Крупа гороховая</i>	ККал-116, Белки-6, Жиры-6, У/в-9
100	Макаронные изделия отварные ясли н <i>Макаронные изделия, Масло сливочное, Соль</i>	ККал-142, Белки-3, Жиры-6, У/в-17
50	Зразы из птицы ясли <i>Курица, Хлеб пшеничный, Лук репчатый, Масло растительное, Яйцо, Соль</i>	ККал-211, Белки-8, Жиры-8, У/в-3
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-623, Белки-21, Жиры-24, У/в-55
<u>Полдник</u>		
180	Кисель ясли	ККал-79, Белки-4, Жиры-4, У/в-7
60	Батон с повидлом <i>Батон, Повидло</i>	ККал-141, Белки-4, Жиры-3, У/в-24
Итого за Полдник		ККал-220, Белки-8, Жиры-7, У/в-31
<u>Ужин</u>		
150	Каша пшенная вязкая ясли н <i>Молоко, Крупа пшенная, Масло сливочное, Сахар (песок), Соль</i>	ККал-230, Белки-4, Жиры-5, У/в-17
180	Кофейный напиток ясли н <i>Кофейный напиток, Сахар (песок), Молоко</i>	ККал-101, Белки-3, Жиры-2, У/в-17
30	Хлеб пшеничный ясли	ККал-71, Белки-2, У/в-15
Итого за Ужин		ККал-402, Белки-9, Жиры-7, У/в-49
Итого за		ККал-1 785, Белки-45, Жиры-47, У/в-192