

12.04.2024

Утверждаю

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

/ Г. В. Заева

(Ясли весна-лето новое)

| Выход (г) | Наименование блюда | зн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|--------------------------|--|--|
| Завтрак1 | | |
| 150 | Каша ячневая молочная вязкая ясли н <i>Крупа ячневая, Молоко, Соль, Сахар (песок), Масло сливочное</i> | ККал-245, Белки-5, Жиры-6, У/в-17 |
| 30/5/6 | Бутерброд с маслом и сыром ясли н <i>Масло сливочное, Батон, 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-15, У/в-49 |
| Завтрак2 | | |
| 100 | Сок фруктовый ясли н | ККал-31, Белки-1, У/в-7 |
| Итого за Завтрак2 | | ККал-31, Белки-1, У/в-7 |
| Обед | | |
| 40 | Томат соленый ясли н | ККал-6, У/в-1 |
| 150 | Борщ на кур. б-не со сметаной ясли <i>Курица, Свекла, Лук репчатый, Морковь свежая, Масло растительное, Томат-паста, Сметана, Картофель свежий, Капуста свежая, Соль</i> | ККал-98, Белки-3, Жиры-7, У/в-4 |
| 50 | Суфле куриное ясли н <i>Курица, Яйцо, Масло растительное, Молоко, Хлеб пшеничный, Соль</i> | ККал-200, Белки-8, Жиры-6, У/в-3 |
| 100 | Рагу овощное ясли н <i>Картофель свежий, Морковь свежая, Лук репчатый, Капуста свежая, Масло сливочное, Соль, Томат-паста</i> | ККал-79, Белки-2, Жиры-3, У/в-10 |
| 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-520, Белки-16, Жиры-19, У/в-42 |
| Полдник | | |
| 150 | Молоко ясли | ККал-79, Белки-4, Жиры-4, У/в-7 |
| | Зефир ясли | ККал-141, Белки-4, Жиры-3, У/в-24 |
| Итого за Полдник | | ККал-220, Белки-8, Жиры-7, У/в-31 |
| Ужин | | |
| 150 | Каша пшенная молочная вязкая ясли н <i>Крупа пшенная, Молоко, Соль, Сахар (песок), Масло сливочное</i> | ККал-339, Белки-6, Жиры-10, У/в-31 |
| 30 | Хлеб пшеничный ясли | |
| 180 | Чай с сахаром ясли н <i>Чай черный, Сахар (песок)</i> | ККал-24, У/в-6 |
| Итого за Ужин | | ККал-363, Белки-6, Жиры-10, У/в-37 |
| Итого за | | ККал-1 620, Белки-43, Жиры-51, У/в-166 |

(Сад весна-лето новое)

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

Завтрак1

200 **Каша ячневая** ККал-300, Белки-6, Жиры-9, У/в-25

молочная вязкая сад н

Крупа ячневая, Молоко, Соль, Сахар (песок), Масло сливочное

35/6/8 **Бутерброд с маслом и сыром сад н** ККал-148, Белки-4, Жиры-7, У/в-16

Масло сливочное, Батон, Сыр

200 **Кофейный напиток сад н** ККал-139, Белки-5, Жиры-4, У/в-21

Кофейный напиток, Сахар (песок), Молоко

Итого за Завтрак1 ККал-587, Белки-15, Жиры-20, У/в-62

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 н** ККал-6, У/в-1

250 **Борщ на кур. б-не со сметаной сад** ККал-130, Белки-6, Жиры-9, У/в-7

Курица, Свекла, Лук репчатый, Морковь свежая, Масло растительное, Томат-паста, Сметана, Картофель свежий, Капуста свежая, Соль

70 **Суфле куриное сад н** ККал-232, Белки-10, Жиры-8, У/в-5

Курица, Яйцо, Масло растительное, Молоко, Хлеб пшеничный, Соль

150 **Рагу овощное сад н** ККал-112, Белки-3, Жиры-4, У/в-15

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

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-632, Белки-22, Жиры-21, У/в-62

Полдник

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

Зефир сад ККал-235, Белки-7, Жиры-4, У/в-50

Итого за Полдник ККал-351, Белки-13, Жиры-10, У/в-59

Ужин

200 **Каша пшеничная** ККал-364, Белки-7, Жиры-11, У/в-32

молочная вязкая сад н

Крупа пшеничная, Молоко, Соль, Сахар (песок), Масло сливочное

40 **Хлеб пшеничный сад**

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

Чай черный, Сахар (песок)

Итого за Ужин ККал-424, Белки-7, Жиры-11, У/в-47

Итого за ККал-2 033, Белки-58, Жиры-62, У/в-239