

#####

01.04.2024

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)
-----------	--------------------	--

**Завтрак1**

150 **Каша манная молочная на сгущенном молоке ясли н** ККал-280, Белки-4, Жиры-5, У/в-29

*Крупа манная, Молоко сгущенное, Соль, Сахар (песок), Масло сливочное*

30/5 **Бутерброд с маслом ясли н** ККал-105, Белки-2, Жиры-4, У/в-15

*Масло сливочное, Батон*

180 **Чай с сахаром ясли н** ККал-24, У/в-6

*Чай черный, Сахар (песок)*

**Итого за Завтрак1** ККал-409, Белки-6, Жиры-9, У/в-50

**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 **Икра кабачковая ясли** ККал-19, Белки-1, Жиры-1, У/в-1

150 **Щи на кур. бульоне со сметаной ясли** ККал-116, Белки-6, Жиры-6, У/в-9

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

100 **Макаронные изделия отварные ясли н** ККал-142, Белки-3, Жиры-6, У/в-17

*Макаронные изделия, Масло сливочное, Соль*

50 **Суфле куриное ясли н** ККал-200, Белки-8, Жиры-6, У/в-3

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

180 **Компот из смеси сухофруктов ясли н** ККал-23, У/в-6

*Сухофрукты, Сахар (песок)*

40 **Хлеб ржаной ясли** ККал-82, Белки-3, У/в-17

**Итого за Обед** ККал-582, Белки-21, Жиры-19, У/в-53

**Полдник**

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

**Ужин**

70 **Оладьи со сметанным соусом ясли н** ККал-339, Белки-6, Жиры-10, У/в-31

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

180 **Кофейный напиток ясли н** ККал-101, Белки-3, Жиры-2, У/в-17

*Кофейный напиток, Сахар (песок), Молоко*

**Итого за Ужин** ККал-440, Белки-9, Жиры-12, У/в-48

**Итого за** ККал-1 615, Белки-39, Жиры-42, У/в-190



**(Сад весна-лето новое)**

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

**Завтрак1****Каша манная молочная**

200 **на сгущенном молоке сад** ККал-339, Белки-5, Жиры-7, У/в-39

**н**

Крупа манная, Молоко сгущенное, Соль, Сахар (песок), Масло сливочное

40/6 **Бутерброд с маслом сад**

ККал-140, Белки-3, Жиры-5, У/в-20

**н**

Масло сливочное, Батон

200 **Чай с сахаром сад н**

ККал-60, У/в-15

Чай черный, Сахар (песок)

**Итого за Завтрак1** ККал-539, Белки-8, Жиры-12, У/в-74

**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 **Икра кабачковая сад**

ККал-29, Белки-1, Жиры-2, У/в-2

250 **Щи на кур. бульоне со**

ККал-147, Белки-6, Жиры-6, У/в-15

**сметаной сад**

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

150 **Макаронные изделия**

ККал-200, Белки-5, Жиры-5, У/в-34

**отварные сад н**

Макаронные изделия, Масло сливочное, Соль

70 **Суфле куриное сад н**

ККал-232, Белки-10, Жиры-8, У/в-5

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

200 **Компот из смеси**

ККал-50, У/в-13

**сухофруктов сад н**

Сухофрукты, Сахар (песок)

50 **Хлеб ржаной сад**

ККал-102, Белки-3, У/в-21

**Итого за Обед** ККал-760, Белки-25, Жиры-21, 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**

80 **Оладьи со сметанным**

ККал-364, Белки-7, Жиры-11, У/в-32

**соусом сад н**

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

200 **Кофейный напиток сад н**

ККал-139, Белки-5, Жиры-4, У/в-21

Кофейный напиток, Сахар (песок), Молоко

**Итого за Ужин** ККал-503, Белки-12, Жиры-15, У/в-53

**Итого за** ККал-2 043, Белки-48, Жиры-51, У/в-267