

09.04.2024

Утверждаю  
Заведующая МАДОУ "Центр развития ребенка-детский сад № 90"  
/ Г. В. Заева

**(Сад весна-лето новое)**



Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак1</u></b>		
200	<b>Каша геркулесовая вязкая сад н</b> <i>Крупа геркулесовая, Сахар (песок), Соль, Масло сливочное, Молоко</i>	ККал-308, Белки-7, Жиры-8, У/в-28
35/6/8	<b>Бутерброд с маслом и сыром сад н</b> <i>Масло сливочное, Батон, Сыр</i>	ККал-148, Белки-4, Жиры-7, У/в-16
200	<b>Какао с молоком сад н</b> <i>какао, Молоко, Сахар (песок)</i>	ККал-107, Белки-3, Жиры-3, У/в-18
<b>Итого за Завтрак1</b>		ККал-563, Белки-14, Жиры-18, У/в-62
<b><u>Завтрак2</u></b>		
	<b>Яблоки сад</b>	ККал-94, Белки-1, Жиры-1, У/в-20
<b>Итого за Завтрак2</b>		ККал-94, Белки-1, Жиры-1, У/в-20
<b><u>Обед</u></b>		
60	<b>Огурец соленый сад н</b>	ККал-6, У/в-1
250	<b>Суп с фрикадельками сад н</b> <i>Картофель свежий, Морковь свежая, Лук репчатый, Масло растительное, Яйцо, Курица, Соль</i>	ККал-127, Белки-6, Жиры-7, У/в-11
150	<b>Каша гречневая рассыпчатая сад н</b> <i>Крупа гречневая, Соль, Масло сливочное</i>	ККал-186, Белки-6, Жиры-6, У/в-28
70	<b>Котлета из птицы сад н</b> <i>Курица, Хлеб пшеничный, Масло растительное, Яйцо, Соль</i>	ККал-220, Белки-9, Жиры-7, У/в-5
200	<b>Компот из смеси сухофруктов сад н</b> <i>Сухофрукты, Сахар (песок)</i>	ККал-50, У/в-13
50	<b>Хлеб ржаной сад</b>	ККал-102, Белки-3, У/в-21
<b>Итого за Обед</b>		ККал-691, Белки-24, Жиры-20, У/в-79
<b><u>Полдник</u></b>		
200	<b>Молоко сад</b>	ККал-116, Белки-6, Жиры-6, У/в-9
	<b>Печенье сад</b>	ККал-130, У/в-32
<b>Итого за Полдник</b>		ККал-246, Белки-6, Жиры-6, У/в-41
<b><u>Ужин</u></b>		
150/40	<b>Пудинг из творога с молочным соусом сад</b> <i>Творог, Яйцо, Масло растительное, Сахар (песок), Масло сливочное, Крупа манная, Молоко, Мука пшеничная, Соль</i>	ККал-430, Белки-17, Жиры-18, У/в-27
200	<b>Чай с сахаром сад н</b> <i>Чай черный, Сахар (песок)</i>	ККал-60, У/в-15
40	<b>Хлеб пшеничный сад н</b>	ККал-95, Белки-3, У/в-20
<b>Итого за Ужин</b>		ККал-585, Белки-20, Жиры-18, У/в-62
<b>Итого за</b>		ККал-2 179, Белки-65, Жиры-63, У/в-264

**(Ясли весна-лето новое)**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b>Завтрак1</b>		
150	<b>Каша геркулесовая вязкая ясли н</b> <i>Крупа геркулесовая, Сахар (песок), Соль, Масло сливочное, Молоко</i>	ККал-247, Белки-5, Жиры-6, У/в-18
30/5/6	<b>Бутерброд с маслом и сыром ясли н</b> <i>Масло сливочное, Батон, Сыр</i>	ККал-140, Белки-4, Жиры-7, У/в-15
180	<b>Какао с молоком ясли</b> <i>какао, Молоко, Сахар (песок)</i>	ККал-79, Белки-3, Жиры-3, У/в-11
<b>Итого за Завтрак1</b>		ККал-466, Белки-12, Жиры-16, У/в-44
<b>Завтрак2</b>		
	<b>Яблоки ясли</b>	ККал-47, У/в-10
<b>Итого за Завтрак2</b>		ККал-47, У/в-10
<b>Обед</b>		
40	<b>Огурец соленый ясли</b>	ККал-4, У/в-1
150	<b>Суп с фрикадельками ясли н</b> <i>Картофель свежий, Морковь свежая, Лук репчатый, Масло растительное, Курица, Яйцо, Соль</i>	ККал-85, Белки-4, Жиры-5, У/в-7
100	<b>Каша гречневая рассыпчатая ясли н</b> <i>Крупа гречневая, Соль, Масло сливочное</i>	ККал-118, Белки-4, Жиры-4, У/в-17
50	<b>Котлета из птицы ясли н</b> <i>Курица, Хлеб пшеничный, Масло растительное, Яйцо, Соль, Молоко, Масло сливочное</i>	ККал-245, Белки-8, Жиры-10, У/в-5
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-557, Белки-19, Жиры-19, У/в-53
<b>Полдник</b>		
150	<b>Молоко ясли</b>	ККал-79, Белки-4, Жиры-4, У/в-7
	<b>Печенье ясли</b>	ККал-49, У/в-12
<b>Итого за Полдник</b>		ККал-128, Белки-4, Жиры-4, У/в-19
<b>Ужин</b>		
90/30	<b>Пудинг из творога с молочным соусом ясли</b> <i>Творог, Яйцо, Масло растительное, Сахар (песок), Масло сливочное, Крупа манная, Молоко, Мука пшеничная, Соль</i>	ККал-357, Белки-11, Жиры-13, У/в-24
180	<b>Чай с сахаром ясли н</b> <i>Чай черный, Сахар (песок)</i>	ККал-24, У/в-6
30	<b>Хлеб пшеничный ясли</b>	ККал-71, Белки-2, У/в-15
<b>Итого за Ужин</b>		ККал-452, Белки-13, Жиры-13, У/в-45
<b>Итого за</b>		ККал-1 650, Белки-48, Жиры-52, У/в-171