

18.04.2024

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)
<b><u>Завтрак1</u></b>		
150	<b>Каша овсяная геркулес жидкая ясли н</b> <i>Овсяные хлопья -Геркулес-, Молоко, Соль, Сахар (песок), Масло сливочное</i>	ККал-308, Белки-8, Жиры-9, У/в-24
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 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-492, Белки-13, Жиры-16, У/в-50
<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-4, У/в-1
150	<b>Суп картофельный с клецками на к/б со сметаной ясли н</b> <i>Мука пшеничная, Масло растительное, Яйцо, Соль, Картофель свежий, Морковь свежая, Лук репчатый, Курица, Сметана</i>	ККал-126, Белки-5, Жиры-6, У/в-13
100	<b>Капуста тушеная ясли н</b> <i>Капуста свежая, Масло сливочное, Морковь свежая, Лук репчатый, Томат-паста, Мука пшеничная, Соль</i>	ККал-69, Белки-2, Жиры-3, У/в-7
50	<b>Суфле куриное ясли н</b> <i>Курица, Яйцо, Масло растительное, Молоко, Хлеб пшеничный, Соль</i>	ККал-200, Белки-8, Жиры-6, У/в-3
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-504, Белки-18, Жиры-15, У/в-47
<b><u>Полдник</u></b>		
150	<b>Молоко ясли</b>	ККал-79, Белки-4, Жиры-4, У/в-7
	<b>Печенье ясли</b>	ККал-42, Белки-1, Жиры-1, У/в-7
<b>Итого за Полдник</b>		ККал-121, Белки-5, Жиры-5, У/в-14
<b><u>Ужин</u></b>		
150	<b>Макаронник с сыром ясли н</b> <i>Макаронные изделия, Яйцо, Сахар (песок), Масло сливочное, Сыр, Соль</i>	ККал-315, Белки-8, Жиры-7, У/в-30
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-410, Белки-10, Жиры-7, У/в-51
<b>Итого за</b>		ККал-1 558, Белки-47, Жиры-43, У/в-169



18.04.2024

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>Завтрак1</b>		
200	<b>Каша овсяная геркулес жидкая сад н</b> <i>Овсяные хлопья -Геркулес-, Молоко, Соль, Сахар (песок), Масло сливочное</i>	ККал-300, Белки-6, Жиры-9, У/в-25
35/6	<b>Бутерброд с маслом сад н</b> <i>Масло сливочное, Батон</i>	ККал-124, Белки-3, Жиры-5, У/в-18
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-531, Белки-12, Жиры-17, У/в-61
<b>Завтрак2</b>		
125	<b>Сок фруктовый сад н</b>	ККал-39, Белки-1, У/в-9
<b>Итого за Завтрак2</b>		ККал-39, Белки-1, У/в-9
<b>Обед</b>		
60	<b>Томат соленый сад н</b>	ККал-6, У/в-1
250	<b>Суп картофельный с клецками на к/б со сметаной сад н</b> <i>Мука пшеничная, Масло растительное, Яйцо, Соль, Картофель свежий, Морковь свежая, Лук репчатый, Курица, Сметана</i>	ККал-169, Белки-7, Жиры-7, У/в-19
150	<b>Капуста тушеная сад н</b> <i>Капуста свежая, Масло сливочное, Морковь свежая, Лук репчатый, Томат-паста, Мука пшеничная, Соль</i>	ККал-95, Белки-3, Жиры-4, У/в-11
70	<b>Суфле куриное сад н</b> <i>Курица, Яйцо, Масло растительное, Молоко, Хлеб пшеничный, Соль</i>	ККал-232, Белки-10, Жиры-8, 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-654, Белки-23, Жиры-19, У/в-70
<b>Полдник</b>		
200	<b>Молоко сад</b>	ККал-116, Белки-6, Жиры-6, У/в-9
	<b>Печенье сад</b>	ККал-125, Белки-2, Жиры-3, У/в-22
<b>Итого за Полдник</b>		ККал-241, Белки-8, Жиры-9, У/в-31
<b>Ужин</b>		
150	<b>Макаронник с сыром сад н</b> <i>Макаронные изделия, Яйцо, Сахар (песок), Масло сливочное, Сыр, Соль</i>	ККал-343, Белки-9, Жиры-7, У/в-38
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-498, Белки-12, Жиры-7, У/в-73
<b>Итого за</b>		ККал-1 963, Белки-56, Жиры-52, У/в-244