

27.04.2024

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
35/6/8	<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 на молоке сад н</b> <i>Какао-порошок, Сахар (песок), Молоко</i>	ККал-139, Белки-5, Жиры-4, У/в-21
<b>Итого за Завтрак1</b>		ККал-587, Белки-15, Жиры-20, У/в-62
<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>Солянка сад</b>	
250	<b>Борщ на кур. б-не со сметаной сад</b> <i>Курица, Картофель свежий, Свекла свежая, Капуста свежая, Лук репчатый, Морковь свежая, Масло растительное, Соль, Сметана, Томатная паста</i>	ККал-172, Белки-9, Жиры-5, У/в-18
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
150	<b>Каша гречневая рассыпчатая сад н</b> <i>Крупа гречневая, Масло сливочное, Соль</i>	ККал-112, Белки-3, Жиры-4, У/в-15
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-656, Белки-24, Жиры-16, У/в-72
<b>Полдник</b>		
200	<b>Молоко сад</b>	ККал-116, Белки-6, Жиры-6, У/в-9
	<b>Вафля сад н</b>	ККал-227, Белки-6, Жиры-6, У/в-37
<b>Итого за Полдник</b>		ККал-343, Белки-12, Жиры-12, У/в-46
<b>Ужин</b>		
200	<b>Каша "Дружба" сад н</b> <i>Крупа рисовая, Крупа пшеничная, Молоко, Масло сливочное, Сахар (песок), Соль</i>	ККал-286, Белки-6, Жиры-7, У/в-26
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-441, Белки-9, Жиры-7, У/в-61
<b>Итого за</b>		ККал-2 066, Белки-61, Жиры-55, У/в-250

27.04.2024

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
30/5/6	<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 на молоке ясли н</b> <i>Какао-порошок, Сахар (песок), Молоко</i>	ККал-101, Белки-3, Жиры-2, У/в-17
<b>Итого за Завтрак1</b>		ККал-549, Белки-15, Жиры-18, У/в-56
<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>Солянка ясли</b>	ККал-49, Белки-1, Жиры-4, У/в-3
150	<b>Борщ на кур. б-не со сметаной ясли</b> <i>Курица, Картофель свежий, Свекла свежая, Капуста свежая, Лук репчатый, Морковь свежая, Масло растительное, Соль, Сметана, Томатная паста</i>	ККал-117, Белки-6, Жиры-5, У/в-11
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
100	<b>Каша гречневая рассыпчатая ясли н</b> <i>Крупа гречневая, Масло сливочное, Соль</i>	ККал-79, Белки-2, Жиры-3, У/в-10
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-595, Белки-20, Жиры-22, У/в-52
<b><u>Полдник</u></b>		
150	<b>Молоко ясли</b>	ККал-79, Белки-4, Жиры-4, У/в-7
	<b>Вафля ясли н</b>	ККал-173, Белки-5, Жиры-5, У/в-28
<b>Итого за Полдник</b>		ККал-252, Белки-9, Жиры-9, У/в-35
<b><u>Ужин</u></b>		
150	<b>Каша "Дружба" ясли н</b> <i>Крупа рисовая, Крупа пшеничная, Молоко, Масло сливочное, Сахар (песок), Соль</i>	ККал-245, Белки-5, Жиры-5, У/в-20
180	<b>Чай с сахаром ясли н</b> <i>Чай черный, Сахар (песок)</i>	ККал-24, У/в-6
30	<b>Хлеб пшеничный ясли н</b>	ККал-71, Белки-2, У/в-15
<b>Итого за Ужин</b>		ККал-340, Белки-7, Жиры-5, У/в-41
<b>Итого за</b>		ККал-1 767, Белки-52, Жиры-54, У/в-191