

11.04.2024

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

Завтрак1

200	Каша "Дружба" сад н <i>Крупа рисовая, Крупа пшеничная, Молоко, Масло сливочное, Сахар (песок), Соль</i>	ККал-286, Белки-6, Жиры-7, У/в-26
-----	---	-----------------------------------

35/6	Бутерброд с маслом сад н <i>Масло сливочное, Батон</i>	ККал-124, Белки-3, Жиры-5, У/в-18
------	--	-----------------------------------

200	Какао с молоком сад н <i>какао, Молоко, Сахар (песок)</i>	ККал-107, Белки-3, Жиры-3, У/в-18
-----	---	-----------------------------------

Итого за Завтрак1		ККал-517, Белки-12, Жиры-15, 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	Салат "Бурячок" сад н <i>Свекла, Масло растительное, Горошек зеленый консерв., Лук репчатый</i>	ККал-65, Белки-1, Жиры-5, У/в-4
----	---	---------------------------------

250	Суп картофельный с макаронными изделиями сад н <i>Картофель свежий, Макароны изделия, Морковь свежая, Лук репчатый, Масло растительное, Курица, Соль</i>	ККал-130, Белки-6, Жиры-4, У/в-18
-----	--	-----------------------------------

70/40	Печень по-строгановски сад н <i>Печень, Мука пшеничная, Масло растительное, Сметана, Томат-паста, Соль</i>	ККал-285, Белки-19, Жиры-8, У/в-4
-------	--	-----------------------------------

150	Пюре картофельное сад н <i>Картофель свежий, Молоко, Масло сливочное, Соль</i>	ККал-142, Белки-3, Жиры-5, У/в-20
-----	--	-----------------------------------

200	Компот из смеси сухофруктов сад н <i>Сухофрукты, Сахар (песок)</i>	ККал-50, У/в-13
-----	--	-----------------

50	Хлеб ржаной сад	ККал-102, Белки-3, У/в-21
----	------------------------	---------------------------

Итого за Обед		ККал-774, Белки-32, Жиры-22, У/в-80
----------------------	--	-------------------------------------

Полдник

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

80	Булочка дорожная сад н <i>Мука пшеничная, Сахар (песок), Масло сливочное, Яйцо, Соль, дрожжи, Молоко, Масло растительное</i>	ККал-233, Белки-6, Жиры-7, У/в-36
----	--	-----------------------------------

Итого за Полдник		ККал-349, Белки-12, Жиры-13, У/в-45
-------------------------	--	-------------------------------------

Ужин

200	Каша гречневая молочная вязкая сад н <i>Крупа гречневая, Молоко, Соль, Сахар (песок), Масло сливочное</i>	ККал-295, Белки-7, Жиры-8, У/в-25
-----	---	-----------------------------------

200	Чай с сахаром сад н <i>Чай черный, Сахар (песок)</i>	ККал-60, У/в-15
-----	--	-----------------

40	Хлеб пшеничный сад н	ККал-95, Белки-3, У/в-20
----	-----------------------------	--------------------------

Итого за Ужин		ККал-450, Белки-10, Жиры-8, У/в-60
----------------------	--	------------------------------------

Итого за		ККал-2 129, Белки-67, Жиры-58, У/в-256
-----------------	--	--

Утверждаю

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

В. Заева



(Ясли весна-лето новое)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак1</u>		
150	Каша "Дружба" ясли н <i>Крупа рисовая, Крупа пшеничная, Молоко, Масло сливочное, Сахар (песок), Соль</i>	ККал-245, Белки-5, Жиры-5, У/в-20
30/5	Бутерброд с маслом ясли н <i>Масло сливочное, Батон</i>	ККал-105, Белки-2, Жиры-4, У/в-15
180	Какао с молоком ясли н <i>какао, Молоко, Сахар (песок)</i>	ККал-79, Белки-3, Жиры-3, У/в-11
Итого за Завтрак1		ККал-429, Белки-10, Жиры-12, У/в-46
<u>Завтрак2</u>		
100	Сок фруктовый ясли н	ККал-31, Белки-1, У/в-7
Итого за Завтрак2		ККал-31, Белки-1, У/в-7
<u>Обед</u>		
40	Салат "Бурячок" ясли н <i>Свекла, Масло растительное, Горошек зеленый консерв., Лук репчатый</i>	ККал-38, Жиры-3, У/в-2
150	Суп картофельный с макаронными изделиями ясли н <i>Картофель свежий, Макароны изделия, Морковь свежая, Лук репчатый, Масло растительное, Курица, Соль</i>	ККал-89, Белки-4, Жиры-4, У/в-11
50/30	Печень по-строгановски ясли н <i>Печень, Мука пшеничная, Масло растительное, Сметана, Томат-паста, Соль</i>	ККал-232, Белки-13, Жиры-6, У/в-3
100	Пюре картофельное ясли н <i>Картофель свежий, Молоко, Масло сливочное, Соль</i>	ККал-105, Белки-3, Жиры-4, У/в-14
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-569, Белки-23, Жиры-17, У/в-53
<u>Полдник</u>		
150	Молоко ясли	ККал-79, Белки-4, Жиры-4, У/в-7
60	Булочка дорожная ясли н <i>Мука пшеничная, Сахар (песок), Масло сливочное, Яйцо, Соль, дрожжи, Молоко, Масло растительное</i>	ККал-178, Белки-5, Жиры-6, У/в-28
Итого за Полдник		ККал-257, Белки-9, Жиры-10, У/в-35
<u>Ужин</u>		
150	Каша гречневая молочная вязкая ясли н <i>Крупа гречневая, Молоко, Соль, Сахар (песок), Масло сливочное</i>	ККал-245, Белки-5, Жиры-6, У/в-17
180	Чай с сахаром ясли н <i>Чай черный, Сахар (песок)</i>	ККал-24, У/в-6
30	Хлеб пшеничный ясли н	ККал-71, Белки-2, У/в-15
Итого за Ужин		ККал-340, Белки-7, Жиры-6, У/в-38
Итого за		ККал-1 626, Белки-50, Жиры-45, У/в-179