

10.04.2024

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>Завтрак1</b>		
150	<b>Суп молочный с крупой ясли н</b> <i>Молоко, Крупа рисовая, Масло сливочное, Сахар (песок), Соль</i>	ККал-230, Белки-4, Жиры-5, У/в-17
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>Кофейный напиток ясли н</b> <i>Кофейный напиток, Сахар (песок), Молоко</i>	ККал-101, Белки-3, Жиры-2, У/в-17
<b>Итого за Завтрак1</b>		ККал-436, Белки-9, Жиры-11, У/в-49
<b>Завтрак2</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>Обед</b>		
40	<b>Закуска летняя ясли</b>	ККал-19, Белки-1, Жиры-1, У/в-1
150	<b>Суп мясной с рубленым яйцом ясли н</b> <i>Картофель свежий, Яйцо, Лук репчатый, Морковь свежая, Масло растительное, Курица, Соль</i>	ККал-102, Белки-5, Жиры-4, У/в-11
150	<b>Капуста тушённая с курицей ясли</b> <i>Курица, Лук репчатый, Морковь свежая, Томат-паста, Масло сливочное, Капуста свежая, Соль</i>	ККал-218, Белки-7, Жиры-7, У/в-7
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-444, Белки-16, Жиры-12, У/в-42
<b>Полдник</b>		
150	<b>Молоко ясли</b>	ККал-79, Белки-4, Жиры-4, У/в-7
	<b>Пряник ясли</b>	ККал-141, Белки-4, Жиры-3, У/в-24
<b>Итого за Полдник</b>		ККал-220, Белки-8, Жиры-7, У/в-31
<b>Ужин</b>		
40	<b>Винегрет овощной ясли н</b> <i>Картофель свежий, Свекла, Морковь свежая, Огурцы консервированные, Капуста квашенная, Лук репчатый, Масло растительное, Соль</i>	ККал-42, Белки-1, Жиры-3, У/в-4
110	<b>Рыба под омлетом ясли н</b> <i>Рыба, Крупа манная, Масло растительное, Яйцо, Молоко, Соль</i>	ККал-302, Белки-22, Жиры-9, У/в-5
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-439, Белки-25, Жиры-12, У/в-30
<b>Итого за</b>		ККал-1 570, Белки-59, Жиры-42, У/в-159

10.04.2024

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>Суп молочный с крупой сад</b> <b>н</b> <i>Молоко, Крупа рисовая, Масло сливочное, Сахар (песок), Соль</i>	ККал-266, Белки-5, Жиры-6, У/в-22
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>Кофейный напиток сад н</b> <i>Кофейный напиток, Сахар (песок), Молоко</i>	ККал-139, Белки-5, Жиры-4, У/в-21
<b>Итого за Завтрак1</b>		ККал-529, Белки-13, Жиры-15, У/в-61
<b><u>Завтрак2</u></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><u>Обед</u></b>		
60	<b>Закуска летняя сад</b>	ККал-29, Белки-1, Жиры-2, У/в-2
250	<b>Суп мясной с рубленым яйцом сад н</b> <i>Картофель свежий, Яйцо, Лук репчатый, Морковь свежая, Масло растительное, Курица, Соль</i>	ККал-179, Белки-7, Жиры-8, У/в-19
200	<b>Капуста тушённая с курицей сад</b> <i>Курица, Капуста свежая, Лук репчатый, Томат-паста, Масло сливочное, Морковь свежая, Соль</i>	ККал-237, Белки-9, Жиры-6, У/в-11
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-597, Белки-20, Жиры-16, У/в-66
<b><u>Полдник</u></b>		
200	<b>Молоко сад</b>	ККал-116, Белки-6, Жиры-6, У/в-9
	<b>Пряник сад</b>	ККал-235, Белки-7, Жиры-4, У/в-50
<b>Итого за Полдник</b>		ККал-351, Белки-13, Жиры-10, У/в-59
<b><u>Ужин</u></b>		
60	<b>Винегрет овощной сад н</b> <i>Картофель свежий, Свекла, Морковь свежая, Огурцы консервированные, Капуста квашенная, Лук репчатый, Масло растительное, Соль</i>	ККал-44, Белки-1, Жиры-2, У/в-5
120	<b>Рыба под омлетом сад н</b> <i>Рыба, Крупа манная, Масло растительное, Яйцо, Молоко, Соль</i>	ККал-320, Белки-24, Жиры-12, У/в-5
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-519, Белки-28, Жиры-14, У/в-45
<b>Итого за</b>		ККал-2 035, Белки-75, Жиры-55, У/в-240