

02.04.2024

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 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-555, Белки-13, Жиры-19, У/в-59
<b>Завтрак2</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>Обед</b>		
60	<b>Солянка овощная сад</b>	ККал-29, Белки-1, Жиры-2, У/в-2
250	<b>Борщ на кур. б-не со сметаной сад</b> <i>Курица, Свекла, Лук репчатый, Морковь свежая, Масло растительное, Томат-паста, Сметана, Картофель свежий, Капуста свежая, Соль</i>	ККал-130, Белки-6, Жиры-9, У/в-7
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>Зразы из мяса птицы сад н</b> <i>Хлеб пшеничный, Лук репчатый, Масло растительное, Яйцо, Курица, Соль</i>	ККал-235, Белки-9, Жиры-9, 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-732, Белки-25, Жиры-26, У/в-76
<b>Полдник</b>		
200	<b>Молоко сад</b>	ККал-116, Белки-6, Жиры-6, У/в-9
	<b>Вафли сад</b>	ККал-106, Белки-2, Жиры-3, У/в-23
<b>Итого за Полдник</b>		ККал-222, Белки-8, Жиры-9, У/в-32
<b>Ужин</b>		
150	<b>Запеканка из творога и риса с молочным соусом сад н</b> <i>Творог, Соль, Крупа рисовая, Сахар (песок), Яйцо, Масло растительное, Молоко, Мука пшеничная, Масло сливочное</i>	ККал-426, Белки-21, Жиры-16, У/в-24
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-581, Белки-24, Жиры-16, У/в-59
<b>Итого за</b>		ККал-2 184, Белки-71, Жиры-71, У/в-246

02.04.2024

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 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-527, Белки-15, Жиры-19, У/в-50
<b><u>Завтрак2</u></b>		
	<b>Яблоки ясли</b>	ККал-47, У/в-10
<b>Итого за Завтрак2</b>		ККал-47, У/в-10
<b><u>Обед</u></b>		
40	<b>Солянка овощная ясли</b>	ККал-19, Белки-1, Жиры-1, У/в-1
150	<b>Борщ на кур. б-не со сметаной ясли</b> <i>Курица, Свекла, Лук репчатый, Морковь свежая, Масло растительное, Томат-паста, Сметана, Картофель свежий, Капуста свежая, Соль</i>	ККал-98, Белки-3, Жиры-7, У/в-4
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>Зразы из птицы ясли</b> <i>Курица, Хлеб пшеничный, Лук репчатый, Масло растительное, Яйцо, Соль</i>	ККал-211, Белки-8, Жиры-8, 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-551, Белки-19, Жиры-20, У/в-48
<b><u>Полдник</u></b>		
150	<b>Молоко ясли</b>	ККал-79, Белки-4, Жиры-4, У/в-7
	<b>Вафли ясли</b>	ККал-35, Белки-1, У/в-8
<b>Итого за Полдник</b>		ККал-114, Белки-5, Жиры-4, У/в-15
<b><u>Ужин</u></b>		
110	<b>Запеканка из творога и риса с молочным соусом ясли н</b> <i>Творог, Соль, Крупа рисовая, Сахар (песок), Яйцо, Масло растительное, Молоко, Мука пшеничная, Масло сливочное</i>	ККал-342, Белки-17, Жиры-13, У/в-14
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-437, Белки-19, Жиры-13, У/в-35
<b>Итого за</b>		ККал-1 676, Белки-58, Жиры-56, У/в-158