

03.04.2024

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 ячневая молочная вязкая сад н** ККал-300, Белки-6, Жиры-9, У/в-25

Крупа ячневая, Молоко, Соль, Сахар (песок), Масло сливочное

35//6 **Бутерброд с маслом сад н** ККал-148, Белки-4, Жиры-7, У/в-16

Масло сливочное, Батон

200 **Кофейный напиток сад н** ККал-139, Белки-5, Жиры-4, У/в-21

Кофейный напиток, Сахар (песок), Молоко

**Итого за Завтрак1** ККал-587, Белки-15, Жиры-20, 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** ККал-65, Белки-1, Жиры-5, У/в-4

Свекла, Масло растительное, Горошек зеленый консерв., Лук репчатый

250 **Суп картофельный с клецками на к/б со сметаной сад н** ККал-169, Белки-7, Жиры-7, У/в-19

Мука пшеничная, Масло растительное, Яйцо, Соль, Картофель свежий, Морковь свежая, Лук репчатый, Курица, Сметана

200 **Голубцы ленивые с томатным соусом сад н** ККал-336, Белки-13, Жиры-13, У/в-16

Капуста свежая, Курица, Крупа рисовая, Лук репчатый, Масло сливочное, Соль, Томат-паста, Мука пшеничная, Яйцо

200 **Компот из смеси сухофруктов сад н** ККал-50, У/в-13

Сухофрукты, Сахар (песок)

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

**Итого за Обед** ККал-722, Белки-24, Жиры-25, У/в-73**Полдник**

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

80 **Батон с повидлом сад** ККал-235, Белки-7, Жиры-4, У/в-50

Батон, Повидло

**Итого за Полдник** ККал-351, Белки-13, Жиры-10, У/в-59**Ужин**

200 **Каша пшеничная молочная жидкая сад н** ККал-296, Белки-6, Жиры-7, У/в-27

Крупа пшеничная, Молоко, Соль, Сахар (песок), Масло сливочное

200 **Чай с сахаром сад н** ККал-60, У/в-15

Чай черный, Сахар (песок)

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

**Итого за Ужин** ККал-451, Белки-9, Жиры-7, У/в-62**Итого за** ККал-2 150, Белки-62, Жиры-62, У/в-265



03.04.2024

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 ячневая молочная вязкая ясли н</b> <i>Крупа ячневая, Молоко, Соль, Сахар (песок), Масло сливочное</i>	ККал-245, Белки-5, Жиры-6, У/в-17
30/5	<b>Бутерброд с маслом ясли н</b> <i>Масло сливочное, Батон</i>	ККал-140, Белки-4, Жиры-7, 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-486, Белки-12, Жиры-15, У/в-49
<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>Салат "Бурячок" ясли н</b> <i>Свекла, Масло растительное, Горошек зеленый консерв., Лук репчатый</i>	ККал-38, Жиры-3, У/в-2
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
150	<b>Голубцы ленивые с томатным соусом ясли н</b> <i>Капуста свежая, Курица, Крупа рисовая, Лук репчатый, Масло сливочное, Соль, Томат-паста, Мука пшеничная, Яйцо</i>	ККал-172, Белки-6, Жиры-4, У/в-2
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-441, Белки-14, Жиры-13, У/в-40
<b><u>Полдник</u></b>		
150	<b>Молоко ясли</b>	ККал-79, Белки-4, Жиры-4, У/в-7
60	<b>Батон с повидлом ясли</b> <i>Батон, Повидло</i>	ККал-141, Белки-4, Жиры-3, У/в-24
<b>Итого за Полдник</b>		ККал-220, Белки-8, Жиры-7, У/в-31
<b><u>Ужин</u></b>		
150	<b>Каша пшеничная молочная жидкая ясли н</b> <i>Крупа пшеничная, Молоко, Соль, Сахар (песок), Масло сливочное</i>	ККал-246, Белки-5, Жиры-6, У/в-19
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-341, Белки-7, Жиры-6, У/в-40
<b>Итого за</b>		ККал-1 519, Белки-42, Жиры-41, У/в-167