

15.04.2024

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>Каша манная молочная на сгущенном молоке сад</b> <small>Крупа манная, Молоко сгущенное, Соль, Сахар (песок), Масло сливочное</small>	ККал-339, Белки-5, Жиры-7, У/в-39
40/6	<b>Бутерброд с маслом сад н</b> <small>Масло сливочное, Батон</small>	ККал-140, Белки-3, Жиры-5, У/в-20
200	<b>Чай с сахаром сад н</b> <small>Чай черный, Сахар (песок)</small>	ККал-60, У/в-15
<b>Итого за Завтрак1</b>		ККал-539, Белки-8, Жиры-12, У/в-74
<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>Свекла гарнирная сад</b>	ККал-29, Белки-1, Жиры-2, У/в-2
250	<b>Суп рыбный сад н</b> <small>Лук репчатый, Масло растительное, Рыбная консерва, Картофель свежий, Морковь свежая, Соль</small>	ККал-130, Белки-10, Жиры-5, У/в-12
200	<b>Плов из птицы сад н</b> <small>Курица, Масло сливочное, Лук репчатый, Морковь свежая, Томат-паста, Крупа рисовая, Соль</small>	ККал-383, Белки-12, Жиры-9, У/в-38
200	<b>Компот из смеси сухофруктов сад н</b> <small>Сухофрукты, Сахар (песок)</small>	ККал-50, У/в-13
50	<b>Хлеб ржаной сад</b>	ККал-102, Белки-3, У/в-21
<b>Итого за Обед</b>		ККал-694, Белки-26, Жиры-16, У/в-86
<b><u>Полдник</u></b>		
200	<b>Кисель сад н</b>	ККал-77, У/в-19
80	<b>Батон с повидлом сад</b> <small>Батон, Повидло</small>	ККал-235, Белки-7, Жиры-4, У/в-50
<b>Итого за Полдник</b>		ККал-312, Белки-7, Жиры-4, У/в-69
<b><u>Ужин</u></b>		
200	<b>Молочная вермишель сад</b> <small>Макаронные изделия, Молоко, Масло сливочное, Сахар (песок), Соль</small>	ККал-287, Белки-5, Жиры-6, У/в-27
200	<b>Кофейный напиток сад н</b> <small>Кофейный напиток, Сахар (песок), Молоко</small>	ККал-139, Белки-5, Жиры-4, У/в-21
40	<b>Хлеб пшеничный сад н</b>	ККал-95, Белки-3, У/в-20
<b>Итого за Ужин</b>		ККал-521, Белки-13, Жиры-10, У/в-68
<b>Итого за</b>		ККал-2 105, Белки-55, Жиры-42, У/в-306

## (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 манная молочная на сгущенном молоке</b> <i>Крупа манная, Молоко сгущенное, Соль, Сахар (песок), Масло сливочное</i>	ККал-280, Белки-4, Жиры-5, У/в-29
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>Чай с сахаром ясли н</b> <i>Чай черный, Сахар (песок)</i>	ККал-24, У/в-6
<b>Итого за Завтрак1</b>		ККал-409, Белки-6, Жиры-9, У/в-50
<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>Свекла гарнирная ясли</b>	ККал-19, Белки-1, Жиры-1, У/в-1
150	<b>Суп рыбный ясли н</b> <i>Лук репчатый, Масло растительное, Рыбная консерва, Картофель свежий, Морковь свежая, Соль</i>	ККал-99, Белки-6, Жиры-5, У/в-7
150	<b>Плов из птицы ясли н</b> <i>Курица, Масло сливочное, Лук репчатый, Морковь свежая, Томат-паста, Крупа рисовая, Соль</i>	ККал-257, Белки-8, Жиры-7, У/в-16
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-480, Белки-18, Жиры-13, У/в-47
<b><u>Полдник</u></b>		
180	<b>Кисель ясли н</b>	ККал-70, У/в-17
60	<b>Батон с повидлом</b> <i>Батон, Повидло</i>	ККал-141, Белки-4, Жиры-3, У/в-24
<b>Итого за Полдник</b>		ККал-211, Белки-4, Жиры-3, У/в-41
<b><u>Ужин</u></b>		
150	<b>Молочная вермишель ясли</b> <i>Макаронные изделия, Молоко, Масло сливочное, Сахар (песок), Соль</i>	ККал-246, Белки-4, Жиры-5, У/в-21
180	<b>Кофейный напиток ясли н</b> <i>Кофейный напиток, Сахар (песок), Молоко</i>	ККал-101, Белки-3, Жиры-2, У/в-17
30	<b>Хлеб пшеничный ясли</b>	ККал-71, Белки-2, У/в-15
<b>Итого за Ужин</b>		ККал-418, Белки-9, Жиры-7, У/в-53
<b>Итого за</b>		ККал-1 549, Белки-38, Жиры-32, У/в-198