

05.04.2024

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)
Завтрак1		
150	Молочная вермишель ясли <small>Макаронные изделия, Молоко, Масло сливочное, Сахар (песок), Соль</small>	ККал-246, Белки-4, Жиры-5, У/в-21
30/5/6	Бутерброд с маслом и сыром ясли н <small>Масло сливочное, Батон, Сыр</small>	ККал-140, Белки-4, Жиры-7, У/в-15
180	Кофейный напиток ясли н <small>Кофейный напиток, Сахар (песок), Молоко</small>	ККал-101, Белки-3, Жиры-2, У/в-17
Итого за Завтрак1		ККал-487, Белки-11, Жиры-14, У/в-53
Завтрак2		
100	Сок фруктовый ясли н	ККал-31, Белки-1, У/в-7
Итого за Завтрак2		ККал-31, Белки-1, У/в-7
Обед		
40	Закуска летняя ясли	ККал-49, Белки-1, Жиры-4, У/в-3
150	Суп овощной из красной фасоли на к/б со сметаной ясли н <small>Фасоль консервированная, Лук репчатый, Масло растительное, Курица, Картофель свежий, Сметана, Соль</small>	ККал-135, Белки-6, Жиры-6, У/в-13
150	Плов с говяжьим сердцем ясли н <small>Сердце говяжье, Масло сливочное, Лук репчатый, Морковь свежая, Томат-паста, Крупа рисовая, Соль</small>	ККал-257, Белки-8, Жиры-7, У/в-16
180	Компот из смеси сухофруктов ясли н <small>Сухофрукты, Сахар (песок)</small>	ККал-23, У/в-6
40	Хлеб ржаной ясли	ККал-82, Белки-3, У/в-17
Итого за Обед		ККал-546, Белки-18, Жиры-17, У/в-55
Полдник		
150	Молоко ясли	ККал-79, Белки-4, Жиры-4, У/в-7
	Зефир ясли	ККал-49, У/в-12
Итого за Полдник		ККал-128, Белки-4, Жиры-4, У/в-19
Ужин		
150	Каша овсяная геркулес жидкая ясли н <small>Овсяные хлопья -Геркулес-, Молоко, Соль, Сахар (песок), Масло сливочное</small>	ККал-308, Белки-8, Жиры-9, У/в-24
180	Чай с сахаром ясли н <small>Чай черный, Сахар (песок)</small>	ККал-24, У/в-6
30	Хлеб пшеничный ясли н	ККал-71, Белки-2, У/в-15
Итого за Ужин		ККал-403, Белки-10, Жиры-9, У/в-45
Итого за		ККал-1 595, Белки-44, Жиры-44, У/в-179

05.04.2024

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 **Молочная вермишель сад** ККал-287, Белки-5, Жиры-6, У/в-27

Макаронные изделия, Молоко, Масло сливочное, Сахар (песок), Соль

35/6/8 **Бутерброд с маслом и сыром сад н** ККал-148, Белки-4, Жиры-7, У/в-16

Масло сливочное, Батон, Сыр

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

Кофейный напиток, Сахар (песок), Молоко

Итого за Завтрак1 ККал-574, Белки-14, Жиры-17, У/в-64

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 **Закуска летняя сад**
250 **Суп овощной из красной фасоли на к/б со сметаной сад н** ККал-209, Белки-11, Жиры-8, У/в-22

Фасоль консервированная, Лук репчатый, Масло растительное, Курица, Картофель свежий, Сметана, Соль

200 **Плов с говяжьим сердцем сад н** ККал-383, Белки-12, Жиры-9, У/в-38

Сердце говяжье, Масло сливочное, Лук репчатый, Морковь свежая, Томат-паста, Крупа рисовая, Соль

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-744, Белки-26, Жиры-17, У/в-94

Полдник

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

Зефир сад ККал-130, У/в-32

Итого за Полдник ККал-246, Белки-6, Жиры-6, У/в-41

Ужин

200 **Каша овсяная геркулес жидкая сад н** ККал-300, Белки-6, Жиры-9, У/в-25

Овсяные хлопья -Геркулес-, 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-455, Белки-9, Жиры-9, У/в-60

Итого за ККал-2 058, Белки-56, Жиры-49, У/в-268