



(Сад весна-лето новое)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак1</u>		
200	Каша гречневая молочная вязкая сад н <i>Крупа гречневая, Молоко, Соль, Сахар (песок), Масло сливочное</i>	ККал-295, Белки-7, Жиры-8, У/в-25
35/6	Бутерброд с маслом сад н <i>Масло сливочное, Батон</i>	ККал-124, Белки-3, Жиры-5, У/в-18
200	Кофейный напиток сад н <i>Кофейный напиток, Сахар (песок), Молоко</i>	ККал-139, Белки-5, Жиры-4, У/в-21
Итого за Завтрак1		ККал-558, Белки-15, Жиры-17, У/в-64
<u>Завтрак2</u>		
125	Сок фруктовый сад н	ККал-39, Белки-1, У/в-9
Итого за Завтрак2		ККал-39, Белки-1, У/в-9
<u>Обед</u>		
60	Икра по домашнему сад	
250	Рассольник домашний со сметаной на к/б сад н <i>Картофель свежий, Крупа перловая, Морковь свежая, Лук репчатый, Огурцы консервированные, Масло растительное, Сметана, Курица, Соль</i>	ККал-143, Белки-5, Жиры-6, У/в-15
200	Картофель тушеный с курицей сад н <i>Картофель свежий, Морковь свежая, Лук репчатый, Томат-паста, Масло сливочное, Курица, Соль</i>	ККал-345, Белки-12, Жиры-9, У/в-29
200	Компот из смеси сухофруктов сад н <i>Сухофрукты, Сахар (песок)</i>	ККал-50, У/в-13
50	Хлеб ржаной сад	ККал-102, Белки-3, У/в-21
Итого за Обед		ККал-640, Белки-20, Жиры-15, У/в-78
<u>Полдник</u>		
200	Молоко сад	ККал-116, Белки-6, Жиры-6, У/в-9
80	Батон с повидлом сад н <i>Батон, повидло</i>	ККал-233, Белки-6, Жиры-7, У/в-36
Итого за Полдник		ККал-349, Белки-12, Жиры-13, У/в-45
<u>Ужин</u>		
80	Шницель рыбный сад н <i>Рыба, Лук репчатый, Яйцо, Масло растительное, Соль</i>	ККал-268, Белки-21, Жиры-9, У/в-1
140	Пюре гороховое сад н <i>Горох, Масло сливочное, Соль</i>	ККал-175, Белки-11, Жиры-4, У/в-23
200	Чай с сахаром сад н <i>Чай черный, Сахар (песок)</i>	ККал-60, У/в-15
40	Хлеб пшеничный сад н	ККал-95, Белки-3, У/в-20
Итого за Ужин		ККал-598, Белки-35, Жиры-13, У/в-59
Итого за		ККал-2 184, Белки-83, Жиры-58, У/в-255

04.2024

Утверждаю

Заведующая МАДОУ "Центр развития ребенка-детский сад № 90"

Т. В. Заева

(Ясли весна-лето новое)

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак1		
150	Каша гречневая молочная вязкая ясли н <i>Крупа гречневая, Молоко, Соль, Сахар (песок), Масло сливочное</i>	ККал-245, Белки-5, Жиры-6, У/в-17
30/5	Бутерброд с маслом ясли н <i>Масло сливочное, Батон</i>	ККал-105, Белки-2, Жиры-4, У/в-15
180	Кофейный напиток ясли н <i>Кофейный напиток, Сахар (песок), Молоко</i>	ККал-101, Белки-3, Жиры-2, У/в-17
Итого за Завтрак1		ККал-451, Белки-10, Жиры-12, У/в-49
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	Икра по домашнему ясли	ККал-49, Белки-1, Жиры-4, У/в-3
150	Рассольник домашний со сметаной на к/б ясли н <i>Картофель свежий, Крупа перловая, Морковь свежая, Лук репчатый, Огурцы консервированные, Масло растительное, Сметана, Курица, Соль</i>	ККал-98, Белки-4, Жиры-5, У/в-8
150	Картофель тушеный с курицей ясли н <i>Картофель свежий, Морковь свежая, Лук репчатый, Томат-паста, Масло сливочное, Курица, Соль</i>	ККал-324, Белки-9, Жиры-11, У/в-22
180	Компот из смеси сухофруктов ясли н <i>Сухофрукты, Сахар (песок)</i>	ККал-23, У/в-6
40	Хлеб ржаной ясли	ККал-82, Белки-3, У/в-17
Итого за Обед		ККал-576, Белки-17, Жиры-20, У/в-56
Полдник		
150	Молоко ясли	ККал-79, Белки-4, Жиры-4, У/в-7
60	Батон с повидлом ясли н <i>Батон, повидло</i>	ККал-178, Белки-5, Жиры-6, У/в-28
Итого за Полдник		ККал-257, Белки-9, Жиры-10, У/в-35
Ужин		
60	Шницель рыбный ясли н <i>Рыба, Лук репчатый, Яйцо, Масло растительное, Соль</i>	ККал-225, Белки-16, Жиры-7, У/в-1
100	Пюре гороховое ясли н <i>Соль, Горох, Масло сливочное</i>	ККал-79, Белки-5, Жиры-3, У/в-9
180	Чай с сахаром ясли н <i>Чай черный, Сахар (песок)</i>	ККал-24, У/в-6
30	Хлеб пшеничный ясли н	ККал-71, Белки-2, У/в-15
Итого за Ужин		ККал-399, Белки-23, Жиры-10, У/в-31
Итого за		ККал-1 714, Белки-60, Жиры-52, У/в-178