

25.04.2024

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 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-124, Белки-3, Жиры-5, У/в-18
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-531, Белки-12, Жиры-17, У/в-61
<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>Салат из свеклы с растительным маслом сад н</b>	ККал-6, У/в-1
250	<b>Щи на кур. бульоне со сметаной сад</b> <i>Курица, Лук репчатый, Морковь свежая, Масло растительное, Картофель свежий, Капуста свежая, Сметана, Соль, Томат-паста</i>	ККал-147, Белки-6, Жиры-6, У/в-15
80/150	<b>Гуляш из печени с макаронами сад</b> <i>Печень, Морковь свежая, Лук репчатый, Масло растительное, Мука пшеничная, Томат-паста, Макаaronные изделия, Масло сливочное</i>	ККал-418, Белки-13, Жиры-14, У/в-35
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-723, Белки-22, Жиры-20, У/в-85
<b><u>Полдник</u></b>		
200	<b>Молоко сад</b>	ККал-116, Белки-6, Жиры-6, У/в-9
80	<b>Булочка дорожная сад</b>	ККал-130, У/в-32
<b>Итого за Полдник</b>		ККал-246, Белки-6, Жиры-6, У/в-41
<b><u>Ужин</u></b>		
200	<b>Суп молочный с крупой сад н</b> <i>Молоко, Крупа рисовая, Масло сливочное, Сахар (песок), Соль</i>	ККал-266, Белки-5, Жиры-6, У/в-22
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-421, Белки-8, Жиры-6, У/в-57
<b>Итого за</b>		ККал-1 960, Белки-49, Жиры-49, У/в-253

**(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-105, Белки-2, Жиры-4, У/в-15
180	<b>Какао с молоком ясли н</b> <i>какао, Молоко, Сахар (песок)</i>	ККал-79, Белки-3, Жиры-3, У/в-11
<b>Итого за Завтрак1</b>		ККал-492, Белки-13, Жиры-16, 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>Салат из свеклы с растительным маслом ясли</b>	ККал-4, У/в-1
150	<b>Щи на кур. бульоне со сметаной ясли</b> <i>Курица, Лук репчатый, Морковь свежая, Масло растительное, Картофель свежий, Капуста свежая, Сметана, Соль, Томат-паста</i>	ККал-116, Белки-6, Жиры-6, У/в-9
70/120	<b>Гуляш из печени с макаронами ясли</b> <i>Печень, Морковь свежая, Лук репчатый, Масло растительное, Мука пшеничная, Томат-паста, Макаaronные изделия, Масло сливочное</i>	ККал-353, Белки-10, Жиры-13, У/в-25
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-578, Белки-19, Жиры-19, У/в-58
<b><u>Полдник</u></b>		
150	<b>Молоко ясли</b>	ККал-79, Белки-4, Жиры-4, У/в-7
60	<b>Булочка дорожная ясли</b>	ККал-49, У/в-12
<b>Итого за Полдник</b>		ККал-128, Белки-4, Жиры-4, У/в-19
<b><u>Ужин</u></b>		
150	<b>Суп молочный с крупой ясли н</b> <i>Молоко, Крупа рисовая, Масло сливочное, Сахар (песок), Соль</i>	ККал-230, Белки-4, Жиры-5, У/в-17
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-325, Белки-6, Жиры-5, У/в-38
<b>Итого за</b>		ККал-1 554, Белки-43, Жиры-44, У/в-172