

## Меню Дети Золотой колосок

## Меню Ясли Золотой колосок

Пищевая ценность				Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность				Наименование блюда	Выход
Белки	Жиры	Углеводы	ККал			Белки	Жиры	Углеводы	ККал		
<b>Завтрак</b>											
5,550	7,470	26,080	192,000	КАША ВЯЗКАЯ РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	200	4,160	5,600	19,560	144,000	КАША ВЯЗКАЯ РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	150
1,200	1,300	13,000	90,000	какао смолоком	180	1,000	1,080	10,830	75,000	какао смолоком	150
2,300	3,540	14,610	0,101	Бутерброд с маслом	30	1,530	2,630	9,740	0,070	Бутерброд с маслом	23
<b>Обед</b>											
3,680	7,070	8,580	118,000	ЩИ ИЗ СВЕЖ,капусты с мясом о со сметаной	200	2,950	4,800	6,870	94,490	ЩИ ИЗ СВЕЖ,капусты с мясом о со сметаной	150
3,500	6,400	22,200	158,300	Картофельное пюре	150	2,800	5,200	20,000	137,000	Картофельное пюре	130
0,025	0,050	15,830	61,860	компот из свежемороженой ягодной смеси	200	0,020	0,040	13,460	52,480	компот из свежемороженой ягодной смеси	150
2,400	0,400	15,100	71,000	хлеб пшеничный	30	2,370	0,300	14,490	70,500	хлеб пшеничный	20
3,400	0,700	20,100	95,000	хлеб ржаной	50	3,300	0,600	16,700	87,000	хлеб ржаной	40
12,310	12,920	8,320	184,160	Котлеты ( биточки) куриные	70	1,360	11,020	6,900	156,040	Котлеты ( биточки) куриные	60
<b>Полдник</b>											
		8,000	29,920	Чай полусладкий	200			8,000	29,920	Чай полусладкий	150
6,000	8,700	21,450	185,550	Гренки молочные	65	4,000	5,800	14,300	123,700	Гренки молочные	55
0,170	0,170	3,315	15,980	яблоко	85	0,170	0,170	3,315	15,980	яблоко	85
<b>Ужин</b>											
3,020	5,660	10,140	109,500	КАПУСТА ТУШЕННАЯ	150	2,410	4,520	8,110	87,600	КАПУСТА ТУШЕННАЯ	120
0,160	0,160	15,893	60,000	компот из свежих фруктов	200	0,120	0,120	11,920	45,000	компот из свежих фруктов	150
2,400	0,400	15,100	71,000	хлеб пшеничный	30	2,370	0,300	14,490	70,500	хлеб пшеничный	20
11,620	2,400	3,450	82,920	котлеты ( биточки) рыбные	70	9,410	2,260	2,640	69,130	котлеты ( биточки) рыбные	60
<b>58</b>	<b>57</b>	<b>221</b>	<b>1 525</b>		<b>1 910</b>	<b>38</b>	<b>44</b>	<b>181</b>	<b>1 258</b>		<b>1 513</b>

Руководитель Доронина Т.Н.