

## 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>   |           |            |              |                                          |              |                  |           |            |              |                                          |              |
| 4,960            | 4,280     | 8,210      | 92,340       | Молоко кипяченое                         | 171          | 4,120            | 3,550     | 6,820      | 76,680       | Молоко кипяченое                         | 142          |
| 6,000            | 8,700     | 21,450     | 185,550      | Гренки молочные                          | 65           | 4,000            | 5,800     | 14,300     | 123,700      | Гренки молочные                          | 55           |
| <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          |
|                  |           | 8,000      | 29,920       | Чай полусладкий                          | 200          |                  |           | 8,000      | 29,920       | Чай полусладкий                          | 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>62</b>        | <b>61</b> | <b>210</b> | <b>1 542</b> |                                          | <b>1 805</b> | <b>42</b>        | <b>48</b> | <b>173</b> | <b>1 274</b> |                                          | <b>1 428</b> |

Руководитель Доронина Т.Н.