

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 | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | |
| 9,010 | 12,510 | 2,240 | 156,250 | Омлет натуральный с маслом | 110 | 7,210 | 10,010 | 1,790 | 125,000 | Омлет натуральный с маслом | 85 |
| 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 |
| 0,700 | 3,000 | 4,100 | 46,900 | салат из отв.свеклы | 60 | 0,500 | 2,400 | 3,300 | 37,500 | салат из отв.свеклы | 40 |
| Второй завтрак | | | | | | | | | | | |
| 0,900 | 0,180 | 16,200 | 45,500 | фруктовый сок | 100 | 0,900 | 0,180 | 16,200 | 45,500 | фруктовый сок | 100 |
| Обед | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| 15,900 | 21,300 | 43,600 | 415,800 | плов с курами | 150 | 13,500 | 16,700 | 35,000 | 331,400 | плов с курами | 120 |
| 0,310 | 0,070 | 24,370 | 96,760 | компот из сухофруктов | 180 | 0,230 | 0,010 | 18,280 | 72,570 | компот из сухофруктов | 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 |
| 0,480 | 0,060 | 1,500 | 8,400 | овощи натуральные свежие огурцы | 60 | 0,360 | 0,050 | 1,130 | 6,300 | овощи натуральные свежие огурцы | 45 |
| Полдник | | | | | | | | | | | |
| 4,960 | 4,280 | 8,210 | 92,340 | Молоко кипяченое | 171 | 4,120 | 3,550 | 6,820 | 76,680 | Молоко кипяченое | 142 |
| 5,150 | 5,760 | 32,540 | 216,000 | Пирожок с морковкой | 80 | 4,510 | 5,040 | 28,470 | 189,000 | Пирожок с морковкой | 70 |
| Ужин | | | | | | | | | | | |
| 2,670 | 4,820 | 12,190 | 104,000 | Рагу из овощей | 150 | 2,230 | 4,040 | 10,160 | 86,670 | Рагу из овощей | 120 |
| 0,340 | | 16,500 | 63,360 | Чай с шиповником | 200 | 0,170 | | 12,080 | 46,640 | Чай с шиповником | 150 |
| 2,400 | 0,400 | 15,100 | 71,000 | хлеб пшеничный | 30 | 2,370 | 0,300 | 14,490 | 70,500 | хлеб пшеничный | 20 |
| 18,000 | 13,500 | 11,100 | 0,253 | Оладьи из печени | 80 | 18,000 | 13,500 | 11,100 | 0,253 | Оладьи из печени | 80 |
| 74 | 79 | 259 | 1 691 | | 1 870 | 65 | 65 | 217 | 1 415 | | 1 513 |

Руководитель Доронина Т.Н.