

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 | | | | | | | | | | | |
| 19,600 | 16,700 | 43,100 | 475,000 | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА | 150 | 10,930 | 8,860 | 30,360 | 278,070 | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА | 120 |
| 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 |
| 0,740 | 0,500 | 6,960 | 31,380 | салат из моркови | 60 | 0,490 | 0,030 | 4,640 | 20,920 | салат из моркови | 45 |
| 0,600 | 0,500 | 4,900 | 26,400 | соус молочный сладкий | 30 | 0,300 | 0,200 | 2,400 | 13,200 | соус молочный сладкий | 15 |
| 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 | | | | | | | | | | | |
| 8,180 | 3,640 | 18,580 | 174,360 | СУП с мучными клецками со сметаной | 200 | 6,600 | 3,320 | 18,300 | 140,700 | СУП с мучными клецками со сметаной | 150 |
| 2,670 | 4,820 | 12,190 | 104,000 | Рагу из овощей | 150 | 2,230 | 4,040 | 10,160 | 86,670 | Рагу из овощей | 120 |
| 0,310 | 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 |
| 12,310 | 12,920 | 8,320 | 184,160 | Котлеты (биточки) куриные | 70 | 1,360 | 11,020 | 6,900 | 156,040 | Котлеты (биточки) куриные | 60 |
| Полдник | | | | | | | | | | | |
| 4,960 | 4,280 | 8,210 | 92,340 | Молоко кипяченое | 171 | 4,120 | 3,550 | 6,820 | 76,680 | Молоко кипяченое | 142 |
| 5,050 | 9,630 | 33,520 | 177,700 | БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ | 70 | 4,330 | 8,260 | 28,730 | 155,500 | БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ | 60 |
| Ужин | | | | | | | | | | | |
| 4,600 | 6,000 | 31,500 | 197,200 | Картофель аппетитный | 200 | 3,500 | 4,800 | 23,400 | 148,600 | Картофель аппетитный | 150 |
| 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 |
| 0,068 | 6,060 | 6,380 | 0,840 | Салат " Витаминный" из капусты с зел.гор. | 60 | 0,051 | 4,550 | 4,780 | 0,630 | Салат " Витаминный" из капусты с зел.гор. | 45 |
| 72 | 72 | 309 | 1 996 | | 1 970 | 46 | 54 | 249 | 1 545 | | 1 568 |

Руководитель Доронина Т.Н.