

## 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>        |           |            |              |   |              |                  |           |            |              |   |              |
| 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           |
| <b>Второй завтрак</b> |           |            |              |   |              |                  |           |            |              |   |              |
| 0,900                 | 0,180     | 16,200     | 45,500       | фруктовый сок                             | 100          | 0,900            | 0,180     | 16,200     | 45,500       | фруктовый сок                             | 100          |
| <b>Обед</b>           |           |            |              |   |              |                  |           |            |              |   |              |
| 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           |
| 9,840                 | 8,020     | 7,160      | 139,130      | Котлеты ( биточки) говяжьи                | 75           | 8,440            | 6,880     | 6,130      | 119,980      | Котлеты ( биточки) говяжьи                | 65           |
| <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          |
| 5,050                 | 9,630     | 33,520     | 177,700      | БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ                          | 70           | 4,330            | 8,260     | 28,730     | 155,500      | БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ                          | 60           |
| <b>Ужин</b>           |           |            |              |   |              |                  |           |            |              |   |              |
| 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           |
| <b>70</b>             | <b>67</b> | <b>307</b> | <b>1 951</b> |   | <b>1 975</b> | <b>53</b>        | <b>50</b> | <b>249</b> | <b>1 509</b> |   | <b>1 573</b> |

Руководитель Доронина Т.Н.