

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											
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
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											
6,850	11,350	18,280	196,160	Щи из свежей капусты с сметаной	180	5,090	8,040	12,270	136,860	Щи из свежей капусты с сметаной	150
3,500	6,400	22,200	158,300	Картофельное пюре	150	2,800	5,200	20,000	137,000	Картофельное пюре	130
0,310	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											
3,050	2,720	5,050	56,367	молоко	100	3,050	2,720	5,050	56,367	молоко	100
5,600	4,300	24,480	182,300	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	70	4,800	3,700	20,980	156,300	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	60
0,400	0,400	9,800	47,000	яблоко	100	0,170	0,170	3,315	15,980	яблоко	85
Ужин											
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
65	60	254	1 708		1 890	45	48	208	1 410		1 568

Руководитель Доронина Т.Н.