

## 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           |
|                       |           | 12,200     | 48,800       | Повидло                             | 20           |                  |           | 12,200     | 48,800       | Повидло                             | 20           |
| <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          |
| 5,750                 | 4,450     | 4,190      | 79,630       | голубцы ленивые                     | 70           | 4,930            | 3,820     | 3,590      | 68,260       | голубцы ленивые                     | 60           |
| 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           |
| 5,689                 | 6,664     | 32,947     | 206,280      | Каша гречневая рассыпчатая с маслом | 120          | 4,741            | 5,554     | 27,456     | 171,908      | Каша гречневая рассыпчатая с маслом | 100          |
| <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>           |           |            |              |                                     |              |                  |           |            |              |                                     |              |
| 15,830                | 17,930    | 14,850     | 190,130      | ОВОЩНОЕ РАГУ С КУРИЦЕЙ тех.карта    | 200          | 10,600           | 11,900    | 9,900      | 126,750      | ОВОЩНОЕ РАГУ С КУРИЦЕЙ тех.карта    | 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           |
| <b>79</b>             | <b>70</b> | <b>310</b> | <b>2 008</b> |                                     | <b>1 870</b> | <b>59</b>        | <b>50</b> | <b>255</b> | <b>1 555</b> |                                     | <b>1 508</b> |

Руководитель Доронина Т.Н.