

## 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>											
6,210	7,730	27,710	201,000	КАША ДРУЖБА вязкая мол.	200	4,670	5,790	20,780	150,750	КАША ДРУЖБА вязкая мол.	150
2,800	3,200	14,700	95,400	чай с молоком	180	2,100	2,400	11,530	73,420	чай с молоком	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
<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>											
5,990	10,200	19,020	189,470	Рассольник " Ленинградский"	200	4,290	7,160	12,000	127,950	Рассольник " Ленинградский"	150
3,020	5,660	10,140	109,500	КАПУСТА ТУШЕННАЯ	150	2,410	4,520	8,110	87,600	КАПУСТА ТУШЕННАЯ	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
8,980	9,490	7,310	150,500	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ тех.карта	70	7,690	8,140	6,260	129,000	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ тех.карта	60
<b>Полдник</b>											
4,350	4,800	6,000	88,500	кисломолочный продукт	150						
5,300	4,750	29,500	183,300	Ватрушка с повидлом	70	4,540	4,070	25,300	157,110	Ватрушка с повидлом	60
						4,060	4,480	5,600	82,600	Кисломолочный продукт	140
<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
		8,000	29,920	Чай полусладкий	200			8,000	29,920	Чай полусладкий	150
0,600	0,600	14,300	70,300	яблоко	150	0,600	0,600	14,300	70,300	яблоко	150
2,400	0,400	15,100	71,000	хлеб пшеничный	30	2,370	0,300	14,490	70,500	хлеб пшеничный	20
<b>65</b>	<b>70</b>	<b>257</b>	<b>1 687</b>		<b>1 990</b>	<b>52</b>	<b>53</b>	<b>212</b>	<b>1 382</b>		<b>1 633</b>

Руководитель Доронина Т.Н.