

## 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                 | 7,470     | 25,090     | 192,000      | КАША МАННАЯ вязкая молочная            | 200          | 5,220            | 6,500     | 20,350     | 176,000      | КАША МАННАЯ вязкая молочная            | 150          |
| 1,300                 | 1,300     | 14,000     | 92,000       | кофейный напиток                       | 180          | 1,080            | 1,080     | 11,670     | 76,670       | кофейный напиток                       | 150          |
| 5,060                 | 7,020     | 14,610     | 144,000      | Бутерброд с маслом с сыром             | 30/4/12      | 3,370            | 4,950     | 9,740      | 99,000       | Бутерброд с маслом с сыром             | 20/3/8       |
| 5,100                 | 4,600     | 0,300      | 63,000       | ЯЙЦО ОТВАРНОЕ                          | 40           | 5,100            | 4,600     | 0,300      | 63,000       | ЯЙЦО ОТВАРНОЕ                          | 40           |
| <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>           |           |            |              |  |              |                  |           |            |              |  |              |
| 5,940                 | 4,860     | 23,910     | 163,640      | СУП картоф.с БОБОВЫМИ с мясом птицы    | 200          | 4,750            | 3,890     | 19,130     | 130,900      | СУП картоф.с БОБОВЫМИ с мясом птицы    | 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          |
| 0,025                 | 0,050     | 15,830     | 61,860       | компот из свежемороженой ягодной смеси | 200          | 0,020            | 0,040     | 13,460     | 52,480       | компот из свежемороженой ягодной смеси | 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           |
| 11,620                | 2,400     | 3,450      | 82,920       | котлеты ( биточки) рыбные              | 70           | 9,410            | 2,260     | 2,640      | 69,130       | котлеты ( биточки) рыбные              | 60           |
| <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          |
| 0,900                 | 7,400     | 15,700     | 128,500      | ВАФЛЯ                                  | 25           | 0,900            | 7,400     | 15,700     | 128,500      | ВАФЛЯ                                  | 25           |
| 0,170                 | 0,170     | 3,315      | 15,980       | яблоко                                 | 85           | 0,170            | 0,170     | 3,315      | 15,980       | яблоко                                 | 85           |
| 2,600                 | 7,510     | 16,010     | 131,090      | Биточки свекольно-морковные            | 75           | 2,190            | 5,370     | 13,590     | 103,720      | Биточки свекольно-морковные            | 65           |
| <b>Ужин</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          |
| 0,360                 | 0,009     | 0,070      | 2,500        | Чай без сахара                         | 180          | 0,360            | 0,009     | 0,070      | 2,500        | Чай без сахара                         | 180          |
| 0,750                 | 1,275     | 8,100      | 42,000       | Сгущенное молоко                       | 15           | 0,750            | 1,275     | 8,100      | 42,000       | Сгущенное молоко                       | 15           |
| 0,740                 | 0,500     | 6,960      | 31,380       | салат из моркови                       | 60           | 0,490            | 0,030     | 4,640      | 20,920       | салат из моркови                       | 45           |
| <b>75</b>             | <b>72</b> | <b>262</b> | <b>2 034</b> |  | <b>2 020</b> | <b>58</b>        | <b>55</b> | <b>217</b> | <b>1 625</b> |  | <b>1 685</b> |

Руководитель Доронина Т.Н.