

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											
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
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
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											
8,740	5,240	23,960	178,470	СУП ГОРОХОВЫЙ	200	6,990	4,190	19,170	142,780	СУП ГОРОХОВЫЙ	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	150,100	Тефтели из говядины	70	7,690	8,140	6,260	0,129	Тефтели из говядины	60
Полдник											
4,350	4,800	6,000	88,500	кисломолочный продукт	150						
5,600	4,300	24,480	182,300	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	70	4,800	3,700	20,980	156,300	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	60
						4,060	4,480	5,600	82,600	Кисломолочный продукт	140
Ужин											
2,670	4,820	12,190	104,000	Рагу из овощей	150	2,230	4,040	10,160	86,670	Рагу из овощей	120
		8,000	29,920	Чай полусладкий	200			8,000	29,920	Чай полусладкий	150
18,000	13,500	11,100	0,253	ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ	80	18,000	13,500	11,100	0,253	ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ	80
2,400	0,400	15,100	71,000	хлеб пшеничный	30	2,370	0,300	14,490	70,500	хлеб пшеничный	20
0,170	0,170	3,315	15,980	яблоко	85	0,170	0,170	3,315	15,980	яблоко	85
72,0	64,0	252,0	1526,0		1955,0	64,0	56,0	214,0	1198,0		1618,0

Руководитель Доронина Т.Н.