

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
4,310	4,800	20,530	140,160	кофейный напиток с молоком	200	3,730	4,160	16,510	116,580	кофейный напиток 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
Обед											
2,500	5,800	18,980	137,820	Суп картофельный с вермишелью	200	1,600	3,900	12,420	90,870	Суп картофельный с вермишелью	150
3,500	6,400	22,200	158,300	Картофельное пюре	150	2,800	5,200	20,000	137,000	Картофельное пюре	130
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
12,310	12,920	8,320	184,160	Котлеты (биточки) куриные	70	1,360	11,020	6,900	156,040	Котлеты (биточки) куриные	60
0,700	3,000	4,100	46,900	салат из отв.свеклы	60	0,500	2,400	3,300	37,500	салат из отв.свеклы	40
Полдник											
4,960	4,280	8,210	92,340	Молоко кипяченое	171	4,120	3,550	6,820	76,680	Молоко кипяченое	142
6,000	8,700	21,450	185,550	Гренки молочные	65	4,000	5,800	14,300	123,700	Гренки молочные	55
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	67	232	1 659		1 885	44	52	187	1 350		1 468

Руководитель Доронина Т.Н.