

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 | | |

Второй завтрак

| | | | | | | | | | | | |
|------|--|-------|-------|---------------|-----|------|--|-------|-------|---------------|-----|
| 1,00 | | 16,00 | 46,00 | фруктовый сок | 100 | 1,00 | | 16,00 | 46,00 | фруктовый сок | 100 |
|------|--|-------|-------|---------------|-----|------|--|-------|-------|---------------|-----|

Завтрак

| | | | | | | | | | | | |
|------|------|-------|--------|-----------------------------|-----|------|------|-------|--------|-----------------------------|-----|
| 6,00 | 7,00 | 25,00 | 192,00 | КАША МАННАЯ вязкая молочная | 200 | 5,00 | 7,00 | 20,00 | 176,00 | КАША МАННАЯ вязкая молочная | 150 |
| 3,00 | 3,00 | 15,00 | 95,00 | чай с молоком | 180 | 2,00 | 2,00 | 12,00 | 73,00 | чай с молоком | 150 |
| 2,00 | 4,00 | 15,00 | 0,101 | Бутерброд с маслом | 30 | 2,00 | 3,00 | 10,00 | 70,00 | Бутерброд с маслом | 23 |

Обед

| | | | | | | | | | | | |
|------|------|-------|--------|-----------------------|-----|------|------|-------|--------|-----------------------|-----|
| 9,00 | 5,00 | 24,00 | 178,00 | СУП ГОРОХОВЫЙ | 200 | 7,00 | 4,00 | 19,00 | 143,00 | СУП ГОРОХОВЫЙ | 150 |
| 3,00 | 6,00 | 10,00 | 110,00 | КАПУСТА ТУШЕННАЯ | 150 | 2,00 | 5,00 | 8,00 | 88,00 | КАПУСТА ТУШЕННАЯ | 120 |
| 0,31 | 0,70 | 24,00 | 97,00 | компот из сухофруктов | 180 | 0,23 | 0,01 | 18,00 | 72,57 | компот из сухофруктов | 150 |
| 2,00 | | 15,00 | 71,00 | хлеб пшеничный | 30 | 2,00 | | 14,00 | 71,00 | хлеб пшеничный | 20 |
| 3,00 | 1,00 | 20,00 | 95,00 | хлеб ржаной | 50 | 3,00 | 1,00 | 17,00 | 87,00 | хлеб ржаной | 40 |
| 9,00 | 9,00 | 7,00 | 150,00 | Тефтели из говядины | 70 | 7,69 | 8,14 | 6,26 | 0,13 | Тефтели из говядины | 60 |

Полдник

| | | | | | | | | | | | |
|------|------|-------|--------|-----------------------|-----|------|------|-------|--------|-----------------------|-----|
| 4,00 | 5,00 | 6,00 | 89,00 | кисломолочный продукт | 150 | 4,00 | 4,00 | 6,00 | 83,00 | Кисломолочный продукт | 140 |
| 6,00 | 4,00 | 24,00 | 182,00 | ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ | 70 | 5,00 | 4,00 | 21,00 | 156,00 | ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ | 60 |

Ужин

| | | | | | | | | | | | |
|-------|-------|-------|--------|------------------|-----|-------|-------|-------|-------|------------------|-----|
| 3,00 | 5,00 | 12,00 | 104,00 | Рагу из овощей | 150 | 2,00 | 4,00 | 10,00 | 87,00 | Рагу из овощей | 120 |
| | | 8,00 | 30,00 | Чай полусладкий | 200 | | | 8,00 | 30,00 | Чай полусладкий | 150 |
| 18,00 | 14,00 | 11,00 | 0,25 | ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ | 80 | 18,00 | 14,00 | 11,00 | 0,25 | ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ | 80 |
| 2,00 | | 15,00 | 71,00 | хлеб пшеничный | 30 | 2,00 | | 14,00 | 71,00 | хлеб пшеничный | 20 |

| | | | | | | | | | | | |
|--------------|--------------|---------------|----------------|--|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|--|-------------|
| 72,00 | 64,00 | 248,00 | 1510,00 | | 1904 | 64,00 | 55,00 | 211,00 | 1182,00 | | 1533 |
|--------------|--------------|---------------|----------------|--|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|--|-------------|

Руководитель Доронина Т.Н.