

## 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>											
6,240	10,030	13,980	231,830	Каша ячневая молочная	200	5,270	8,510	11,660	192,760	Каша ячневая 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
<b>Обед</b>											
16,700	8,910	19,740	229,260	СВЕКОЛЬНИК со сметаной	200	13,360	7,130	15,790	183,410	СВЕКОЛЬНИК со сметаной	150
17,280	14,100	1,780	203,430	Бефстроганов	80	15,120	12,340	1,560	178,000	Бефстроганов	70
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
5,689	6,664	32,947	206,280	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	120	4,741	5,554	27,456	171,908	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	100
<b>Полдник</b>											
2,800	3,200	14,700	95,400	чай с молоком	180	2,100	2,400	11,530	73,420	чай с молоком	150
5,150	5,760	32,540	216,000	Пирожок с морковкой	80	4,510	5,040	28,470	189,000	Пирожок с морковкой	70
<b>Ужин</b>											
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
<b>89</b>	<b>77</b>	<b>250</b>	<b>1 886</b>		<b>1 790</b>	<b>78</b>	<b>66</b>	<b>211</b>	<b>1 582</b>		<b>1 440</b>

Руководитель Доронина Т.Н.