

## 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

20,00	17,00	43,00	475,00	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150	11,00	9,00	30,00	278,00	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	120
1,00	1,00	14,00	92,00	кофейный напиток	180	1,00	1,00	12,00	77,00	кофейный напиток	150
5,00	7,00	15,00	144,00	Бутерброд с маслом с сыром	30/4/12	3,00	5,00	10,00	99,00	Бутерброд с маслом с сыром	20/3/8
0,74	0,50	6,96	31,38	салат из моркови	60	0,49	0,03	4,69	21,00	салат из моркови	45
1,00	1,00	8,00	42,00	Сгущеное молоко	15	1,00	1,00	8,00	42,00	Сгущеное молоко	15

## Обед

4,00	6,00	10,00	117,00	БОРЩ С КАПУСТОЙ СО СМЕТАНОЙ тех.карта	200	3,00	5,00	8,00	94,00	БОРЩ С КАПУСТОЙ СО СМЕТАНОЙ тех.карта	150
6,00	5,00	26,00	168,00	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ тех.карт.	150	4,00	3,00	18,00	112,00	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ тех.карт.	100
0,31	0,07	24,37	96,76	компот из сухофруктов	180	0,23	0,01	18,28	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
7,00	9,00	3,00	185,00	Гуляш	90	5,00	6,00	2,00	124,00	Гуляш	60

## Полдник

5,00	4,00	8,00	92,00	Молоко кипяченое	171	4,00	4,00	7,00	77,00	Молоко кипяченое	142
2,00	3,00	19,00	104,00	пченье	25	1,00	2,00	11,00	63,00	пченье	15
0,17	0,17	3,32	15,98	яблоко	85	0,17	0,17	3,32	15,98	яблоко	85

## Ужин

12,00	4,00	3,00	102,00	Рыба запеченая под омлетом	80	9,00	3,00	2,00	75,00	Рыба запеченая под омлетом	60
0,16	0,16	15,89	60,00	компот из свежих фруктов	200	0,12	0,12	11,92	45,00	компот из свежих фруктов	150
2,00		15,00	71,00	хлеб пшеничный	30	2,00		14,00	71,00	хлеб пшеничный	20
3,00	5,00	20,00	137,00	Картофельное пюре	130	3,00	5,00	20,00	137,00	Картофельное пюре	130

75 65 285 2 146

1981

54 45 227 1 604

1591

Руководитель

Доронина Т.Н.