

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	7,730	27,710	201,000	КАША ДРУЖБА вязкая мол.	200	4,670	5,790	20,780	150,750	КАША ДРУЖБА вязкая мол.	150
1,200	1,300	13,000	90,000	какао смолоком	180	1,000	1,080	10,830	75,000	какао смолоком	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
5,100	4,600	0,300	63,000	ЯИЦО ОТВАРНОЕ	40	5,100	4,600	0,300	63,000	ЯИЦО ОТВАРНОЕ	40
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											
2,750	7,300	16,360	140,850	Суп овощной с сметаной	200	1,800	4,910	10,480	92,440	Суп овощной с сметаной	150
14,800	18,500	31,300	332,600	куриное рагу с картофелем	150	12,900	15,000	28,500	284,600	куриное рагу с картофелем	120
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
Полдник											
2,800	3,200	14,700	95,400	чай с молоком	180	2,100	2,400	11,530	73,420	чай с молоком	150
1,800	2,900	18,700	104,200	пченье	25	1,800	2,900	18,700	104,200	пченье	25
2,600	7,510	16,010	131,090	Биточки свекольно-морковные	75	2,190	5,370	13,590	103,720	Биточки свекольно-морковные	65
Ужин											
18,570	16,680	20,280	302,310	Пудинг творожный	150	15,920	13,880	16,700	252,970	Пудинг творожный	120
0,360	0,009	0,070	2,500	Чай без сахара	180	0,360	0,009	0,070	2,500	Чай без сахара	180
0,400	0,400	9,800	47,000	яблоко	100	0,400	0,400	9,800	47,000	яблоко	100
		12,200	48,800	Повидло	20			9,150	36,600	Повидло	15
66	75	262	1 832		1 910	56	60	221	1 542		1 598

Руководитель Доронина Т.Н.