

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
1,200	1,300	13,000	90,000	какао смолоком	180	1,000	1,080	10,830	75,000	какао смолоком	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
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											
3,680	7,070	8,580	118,000	ЩИ ИЗ СВЕЖ,капусты с мясом о со сметаной	200	2,950	4,800	6,870	94,490	ЩИ ИЗ СВЕЖ,капусты с мясом о со сметаной	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
Полдник											
4,960	4,280	8,210	92,340	Молоко кипяченое	171	4,120	3,550	6,820	76,680	Молоко кипяченое	142
2,520	0,280	15,820	63,000	гренки	35	1,440	0,160	9,040	36,000	гренки	20
Ужин											
3,600	5,480	10,820	122,800	Капуста тушеная	150	3,000	4,560	9,010	102,330	Капуста тушеная	120
		8,000	29,920	Чай полусладкий	200			8,000	29,920	Чай полусладкий	150
11,620	2,400	3,450	82,920	котлеты (биточки) рыбные	70	9,410	2,260	2,640	69,130	котлеты (биточки) рыбные	60
2,400	0,400	15,100	71,000	хлеб пшеничный	30	2,370	0,300	14,490	70,500	хлеб пшеничный	20
63,0	56,0	221,0	1622,0		1875,0	43,0	45,0	185,0	1346,0		1490,0

Руководитель Доронина Т.Н.