

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 |
| 2,300 | 3,540 | 14,610 | 0,101 | Бутерброд с маслом | 30 | 1,530 | 2,630 | 9,740 | 0,070 | Бутерброд с маслом | 23 |
| 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 |
| 6,000 | 8,700 | 21,450 | 185,550 | Гренки молочные | 65 | 4,000 | 5,800 | 14,300 | 123,700 | Гренки молочные | 55 |
| 0,170 | 0,170 | 3,315 | 15,980 | яблоко | 85 | 0,170 | 0,170 | 3,315 | 15,980 | яблоко | 85 |
| Ужин | | | | | | | | | | | |
| 3,020 | 5,660 | 10,140 | 109,500 | КАПУСТА ТУШЕННАЯ | 150 | 2,410 | 4,520 | 8,110 | 87,600 | КАПУСТА ТУШЕННАЯ | 120 |
| | | 8,000 | 29,920 | Чай полусладкий | 200 | | | 8,000 | 29,920 | Чай полусладкий | 150 |
| 2,400 | 0,400 | 15,100 | 71,000 | хлеб пшеничный | 30 | 2,370 | 0,300 | 14,490 | 70,500 | хлеб пшеничный | 20 |
| 11,620 | 2,400 | 3,450 | 82,920 | котлеты (биточки) рыбные | 70 | 9,410 | 2,260 | 2,640 | 69,130 | котлеты (биточки) рыбные | 60 |
| 63 | 61 | 213 | 1 558 | | 1 890 | 42 | 48 | 176 | 1 290 | | 1 513 |

Руководитель Доронина Т.Н.