

## 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>											
7,010	8,090	28,390	213,000	Каша ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ	200	5,260	6,070	21,290	159,750	Каша ПШЕННАЯ 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
<b>Второй завтрак</b>											
0,900	0,180	16,200	45,500	фруктовый сок	100	0,900	0,180	16,200	45,500	фруктовый сок	100
<b>Обед</b>											
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
18,260	19,640	23,630	341,180	Плов с мясом	150	12,180	13,100	15,750	231,450	Плов с мясом	110
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
0,940	4,010	3,600	53,580	салат из свежей капусты	60	0,640	3,010	2,500	39,170	салат из свежей капусты	40
<b>Полдник</b>											
4,960	4,280	8,210	92,340	Молоко кипяченое	171	4,120	3,550	6,820	76,680	Молоко кипяченое	142
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>											
9,010	12,510	2,240	156,250	Омлет натуральный с маслом	110	7,210	10,010	1,790	125,000	Омлет натуральный с маслом	85
0,340		16,500	63,360	Чай с шиповником	200	0,170		12,080	46,640	Чай с шиповником	150
2,400	0,400	15,100	71,000	хлеб пшеничный	30	2,370	0,300	14,490	70,500	хлеб пшеничный	20
0,700	3,000	4,100	46,900	салат из отв.свеклы	60	0,500	2,400	3,300	37,500	салат из отв.свеклы	40
<b>63</b>	<b>71</b>	<b>246</b>	<b>1 770</b>		<b>1 840</b>	<b>49</b>	<b>53</b>	<b>200</b>	<b>1 421</b>		<b>1 448</b>

Руководитель Доронина Т.Н.