

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 | печенье | 25 | 1,800 | 2,900 | 18,700 | 104,200 | печенье | 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 |
| 0,750 | 1,275 | 8,100 | 42,000 | Сгущеное молоко | 15 | 0,750 | 1,275 | 8,100 | 42,000 | Сгущеное молоко | 15 |
| 66 | 76 | 258 | 1 825 | | 1 905 | 57 | 61 | 220 | 1 547 | | 1 598 |

Руководитель Доронина Т.Н.