

## 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>											
7,000	11,280	24,610	226,610	Каша Овсяная " Геркулесовая" молочная	200	5,870	9,510	21,160	188,760	Каша Овсяная " Геркулесовая" молочная	150
1,300	1,300	14,000	92,000	кофейный напиток	180	1,080	1,080	11,670	76,670	кофейный напиток	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
<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>											
4,220	6,500	13,770	145,000	Свекольник с мясом со	200	3,380	5,200	11,030	116,110	Свекольник с мясом со	170
9,440	8,550	2,110	126,000	ПЕЧЕНЬ ПО СТРОГАНОВСКИ тех. карт.	70	8,090	7,330	1,810	108,000	ПЕЧЕНЬ ПО СТРОГАНОВСКИ тех. карт.	60
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
5,689	6,664	32,947	206,280	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	120	4,741	5,554	27,456	171,908	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	100
0,480	0,060	1,500	8,400	овощи натуральные порционно помидоры	60	0,360	0,050	1,130	6,300	овощи натуральные порционно помидоры	45
<b>Полдник</b>											
2,800	3,200	14,700	95,400	чай с молоком	180	2,100	2,400	11,530	73,420	чай с молоком	150
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>											
19,600	16,700	43,100	475,000	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150	10,930	8,860	30,360	278,070	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	120
0,400	0,100	0,080	2,800	Чай без сахара	200	0,360	0,009	0,070	2,500	Чай без сахара	180
		12,200	48,800	Повидло	20			9,150	36,600	Повидло	15
0,490	0,030	4,640	20,920	салат из моркови	45	0,490	0,030	4,640	20,920	салат из моркови	45
<b>69</b>	<b>69</b>	<b>287</b>	<b>2 115</b>		<b>1 895</b>	<b>52</b>	<b>51</b>	<b>234</b>	<b>1 643</b>		<b>1 585</b>

Руководитель Доронина Т.Н.