

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											
6,240	10,030	13,980	231,830	Каша ячневая молочная	200	5,270	8,510	11,660	192,760	Каша ячневая 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
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											
8,740	5,240	23,960	178,470	СУП ГОРОХОВЫЙ	200	6,990	4,190	19,170	142,780	СУП ГОРОХОВЫЙ	150
5,500	4,570	26,440	168,000	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ тех. карт.	150	3,670	3,010	17,630	112,000	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ тех. карт.	100
0,160	0,160	15,893	60,000	компот из свежих фруктов	200	0,120	0,120	11,920	45,000	компот из свежих фруктов	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
17,280	14,100	1,780	203,430	Бефстроганов	80	15,120	12,340	1,560	178,000	Бефстроганов	70
Полдник											
4,350	4,800	6,000	88,500	кисломолочный продукт	150						
5,300	4,750	29,500	183,300	Ватрушка с повидлом	70	4,540	4,070	25,300	157,110	Ватрушка с повидлом	60
						4,060	4,480	5,600	82,600	Кисломолочный продукт	140
0,600	0,600	14,300	70,300	яблоко	150	0,600	0,600	14,300	70,300	яблоко	150
Ужин											
3,500	6,400	22,200	158,300	Картофельное пюре	150	2,800	5,200	20,000	137,000	Картофельное пюре	130
		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
18,000	13,500	11,100	0,253	ОЛАДЫ ИЗ ПЕЧЕНИ	80	18,000	13,500	11,100	0,253	ОЛАДЫ ИЗ ПЕЧЕНИ	80
82	71	267	1 745		2 050	73	61	229	1 496		1 683

Руководитель Дороница Т.Н.