

## 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>											
5,850	5,810	19,990	155,000	Суп молочный с макаронами	200	4,390	4,360	14,990	116,250	Суп молочный с макаронами	150
2,800	3,200	14,700	95,400	чай с молоком	180	2,100	2,400	11,530	73,420	чай с молоком	150
5,060	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>											
4,100	7,160	20,930	145,000	Рассольник с мясом со сметаной	200	3,280	4,800	16,760	116,110	Рассольник с мясом со сметаной	150
7,500	5,300	14,660	227,270	Жаркое по домашнему	150	5,630	3,980	11,000	170,450	Жаркое по домашнему	120
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
<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
0,840	0,990	23,197	106,700	ВАФЛЯ	30	0,900	7,400	15,700	128,500	ВАФЛЯ	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
<b>Ужин</b>											
17,880	9,050	39,690	316,940	Рулет рисовый с рыбой	200	12,990	6,810	28,040	229,160	Рулет рисовый с рыбой	150
0,180	0,180	58,100	72,610	Компот яблочный	200	0,100	0,100	37,480	56,580	Компот яблочный	150
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
2,400	0,400	15,100	71,000	хлеб пшеничный	30	2,370	0,300	14,490	70,500	хлеб пшеничный	20
0,170	0,170	3,315	15,980	яблоко	85	0,170	0,170	3,315	15,980	яблоко	85
<b>60</b>	<b>54</b>	<b>335</b>	<b>1 932</b>		<b>1 980</b>	<b>47</b>	<b>47</b>	<b>257</b>	<b>1 566</b>		<b>1 585</b>

Руководитель Доронина Т.Н.