

## 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          |
| 0,160                 | 0,160     | 15,893     | 60,000       | компот из свежих фруктов       | 200          | 0,120            | 0,120     | 11,920     | 45,000       | компот из свежих фруктов       | 150          |
| 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>293</b> | <b>1 919</b> |                                | <b>1 980</b> | <b>47</b>        | <b>47</b> | <b>232</b> | <b>1 555</b> |                                | <b>1 585</b> |

Руководитель Доронина Т.Н.