

## 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>        |              |               |                |  |                |                  |              |               |                |  |                |
| 6,210                 | 7,470        | 25,090        | 192,000        | КАША МАННАЯ вязкая молочная            | 200            | 5,220            | 6,500        | 20,350        | 176,000        | КАША МАННАЯ вязкая 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         |
| 5,100                 | 4,600        | 0,300         | 63,000         | ЯЙЦО ОТВАРНОЕ                          | 40             | 5,100            | 4,600        | 0,300         | 63,000         | ЯЙЦО ОТВАРНОЕ                          | 40             |
| <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>           |              |               |                |  |                |                  |              |               |                |  |                |
| 5,940                 | 4,860        | 23,910        | 163,640        | СУП картоф.с БОБОВЫМИ с мясом птицы    | 200            | 4,750            | 3,890        | 19,130        | 130,900        | СУП картоф.с БОБОВЫМИ с мясом птицы    | 150            |
| 2,670                 | 4,820        | 12,190        | 104,000        | Рагу из овощей                         | 150            | 2,230            | 4,040        | 10,160        | 86,670         | Рагу из овощей                         | 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             |
| 11,620                | 2,400        | 3,450         | 82,920         | котлеты ( биточки) рыбные              | 70             | 9,410            | 2,260        | 2,640         | 69,130         | котлеты ( биточки) рыбные              | 60             |
| <b>Полдник</b>        |              |               |                |  |                |                  |              |               |                |  |                |
| 4,960                 | 4,280        | 8,210         | 92,340         | Молоко кипяченое                       | 171            | 4,120            | 3,550        | 6,820         | 76,680         | Молоко кипяченое                       | 142            |
| 1,800                 | 2,900        | 18,700        | 104,200        | пченье                                 | 25             | 1,100            | 1,700        | 11,200        | 62,500         | пченье                                 | 15             |
| 0,170                 | 0,170        | 3,315         | 15,980         | яблоко                                 | 85             | 0,170            | 0,170        | 3,315         | 15,980         | яблоко                                 | 85             |
| <b>Ужин</b>           |              |               |                |  |                |                  |              |               |                |  |                |
| 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            |
| 0,750                 | 1,275        | 8,100         | 42,000         | Сгущеное молоко                        | 15             | 0,750            | 1,275        | 8,100         | 42,000         | Сгущеное молоко                        | 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>72,00</b>          | <b>59,00</b> | <b>224,00</b> | <b>1695,00</b> |  | <b>1930,00</b> | <b>61,00</b>     | <b>49,00</b> | <b>186,00</b> | <b>1430,00</b> |  | <b>1610,00</b> |

Руководитель Дороница Т.Н.