

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											
6,210	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
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											
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
0,310	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
11,620	2,400	3,450	82,920	котлеты (биточки) рыбные	70	9,410	2,260	2,640	69,130	котлеты (биточки) рыбные	60
Полдник											
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	1,800	2,900	18,700	104,200	пченье	25
0,170	0,170	3,315	15,980	яблоко	85	0,170	0,170	3,315	15,980	яблоко	85
Ужин											
19,600	16,700	43,100	475,000	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150	10,930	8,860	30,360	278,070	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	120
0,360	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
0,740	0,500	6,960	31,380	салат из моркови	60	0,490	0,030	4,640	20,920	салат из моркови	45
73	60	258	1 913		1 925	57	45	212	1 517		1 620

Руководитель Доронина Т.Н.