

## 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>        |           |            |              |                                       |              |                  |           |            |              |                                       |              |
| 19,600                | 16,700    | 43,100     | 475,000      | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА                  | 150          | 10,930           | 8,860     | 30,360     | 278,070      | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА                  | 120          |
| 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       |
| 0,740                 | 0,500     | 6,960      | 31,380       | салат из моркови                      | 60           | 0,490            | 0,030     | 4,640      | 20,920       | салат из моркови                      | 45           |
| 0,750                 | 1,275     | 8,100      | 42,000       | Сгущеное молоко                       | 15           | 0,750            | 1,275     | 8,100      | 42,000       | Сгущеное молоко                       | 15           |
| <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>           |           |            |              |                                       |              |                  |           |            |              |                                       |              |
| 3,520                 | 5,980     | 9,780      | 117,000      | БОРЩ С КАПУСТОЙ СО СМЕТАНОЙ тех.карта | 200          | 2,820            | 4,790     | 7,830      | 93,690       | БОРЩ С КАПУСТОЙ СО СМЕТАНОЙ тех.карта | 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          |
| 0,310                 | 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           |
| 6,750                 | 8,550     | 2,780      | 185,400      | Гуляш                                 | 90           | 4,500            | 5,700     | 1,850      | 123,600      | Гуляш                                 | 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>           |           |            |              |                                       |              |                  |           |            |              |                                       |              |
| 12,070                | 4,370     | 2,570      | 102,000      | Рыба запеченая под омлетом            | 80           | 8,810            | 3,150     | 1,750      | 75,000       | Рыба запеченая под омлетом            | 60           |
| 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           |
| 2,800                 | 5,200     | 20,000     | 137,000      | Картофельное пюре                     | 130          | 2,800            | 5,200     | 20,000     | 137,000      | Картофельное пюре                     | 130          |
| <b>75</b>             | <b>65</b> | <b>285</b> | <b>2 146</b> |                                       | <b>1 965</b> | <b>54</b>        | <b>45</b> | <b>227</b> | <b>1 604</b> |                                       | <b>1 580</b> |

Руководитель Доронина Т.Н.