

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	7,730	27,710	201,000	КАША ДРУЖБА вязкая мол.	200	4,670	5,790	20,780	150,750	КАША ДРУЖБА вязкая мол.	150
1,200	1,300	13,000	90,000	какао смолоком	180	1,000	1,080	10,830	75,000	какао смолоком	150
2,300	3,540	14,610	0,101	Бутерброд с маслом	30	1,530	2,630	9,740	0,070	Бутерброд с маслом	23
5,100	4,600	0,300	63,000	ЯИЦО ОТВАРНОЕ	40	5,100	4,600	0,300	63,000	ЯИЦО 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											
2,750	7,300	16,360	140,850	Суп овощной с сметаной	200	1,800	4,910	10,480	92,440	Суп овощной с сметаной	150
14,800	18,500	31,300	332,600	куриное рагу с картофелем	150	12,900	15,000	28,500	284,600	куриное рагу с картофелем	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
Полдник											
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
Ужин											
18,570	16,680	20,280	302,310	Пудинг творожный	150	15,920	13,880	16,700	252,970	Пудинг творожный	120
		8,000	29,920	Чай полусладкий	200			8,000	29,920	Чай полусладкий	150
0,400	0,400	9,800	47,000	яблоко	100	0,400	0,400	9,800	47,000	яблоко	100
		12,200	48,800	Повидло	20			9,150	36,600	Повидло	15
62	66	267	1 766		1 840	53	59	217	1 510		1 503

Руководитель Доронина Т.Н.