

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 |
| 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 |
| 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 | | | | | | | | | | | |
| 8,740 | 5,240 | 23,960 | 178,470 | СУП ГОРОХОВЫЙ | 200 | 6,990 | 4,190 | 19,170 | 142,780 | СУП ГОРОХОВЫЙ | 150 |
| 3,020 | 5,660 | 10,140 | 109,500 | КАПУСТА ТУШЕННАЯ | 150 | 2,410 | 4,520 | 8,110 | 87,600 | КАПУСТА ТУШЕННАЯ | 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 |
| 8,980 | 9,490 | 7,310 | 150,100 | Тефтели из говядины | 70 | 7,690 | 8,140 | 6,260 | 0,129 | Тефтели из говядины | 60 |
| Полдник | | | | | | | | | | | |
| 3,050 | 2,720 | 5,050 | 56,367 | молоко | 100 | 3,050 | 2,720 | 5,050 | 56,367 | молоко | 100 |
| 5,600 | 4,300 | 24,480 | 182,300 | ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ | 70 | 4,800 | 3,700 | 20,980 | 156,300 | ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ | 60 |
| Ужин | | | | | | | | | | | |
| 2,670 | 4,820 | 12,190 | 104,000 | Рагу из овощей | 150 | 2,230 | 4,040 | 10,160 | 86,670 | Рагу из овощей | 120 |
| | | 8,000 | 29,920 | Чай полусладкий | 200 | | | 8,000 | 29,920 | Чай полусладкий | 150 |
| 18,000 | 13,500 | 11,100 | 0,253 | ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ | 80 | 18,000 | 13,500 | 11,100 | 0,253 | ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ | 80 |
| 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 |
| 74 | 65 | 251 | 1 638 | | 1 905 | 65 | 56 | 214 | 1 270 | | 1 575 |

Руководитель Доронина Т.Н.