

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 | | | | | | | | | | | |
| 7,000 | 11,280 | 24,610 | 226,610 | Каша Овсяная "Геркулесовая" молочная | 200 | 5,870 | 9,510 | 21,160 | 188,760 | Каша Овсяная "Геркулесовая" 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 |
| 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 | | | | | | | | | | | |
| 4,220 | 6,500 | 13,770 | 145,000 | Свеклольник с мясом со | 200 | 3,380 | 5,200 | 11,030 | 116,110 | Свеклольник с мясом со | 170 |
| 9,440 | 8,550 | 2,110 | 126,000 | ПЕЧЕНЬ ПО СТРОГАНОВСКИ тех. карт. | 70 | 8,090 | 7,330 | 1,810 | 108,000 | ПЕЧЕНЬ ПО СТРОГАНОВСКИ тех. карт. | 60 |
| 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 |
| 5,689 | 6,664 | 32,947 | 206,280 | Каша гречневая рассыпчатая с маслом | 120 | 4,741 | 5,554 | 27,456 | 171,908 | Каша гречневая рассыпчатая с маслом | 100 |
| 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 |
| 5,150 | 5,760 | 32,540 | 216,000 | Пирожок с морковкой | 80 | 4,510 | 5,040 | 28,470 | 189,000 | Пирожок с морковкой | 70 |
| 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 |
| 0,400 | 0,100 | 0,080 | 2,800 | Чай без сахара | 200 | 0,360 | 0,009 | 0,070 | 2,500 | Чай без сахара | 180 |
| | | 12,200 | 48,800 | Повидло | 20 | | | 9,150 | 36,600 | Повидло | 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 |
| 2,260 | 0,760 | 28,500 | 141,760 | банан | 150 | 2,260 | 0,760 | 28,500 | 141,760 | банан | 150 |
| 71 | 70 | 316 | 2 259 | | 2 000 | 54 | 52 | 261 | 1 778 | | 1 690 |

Руководитель Доронина Т.Н.