

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		

Второй завтрак

1,00		16,00	46,00	фруктовый сок	100	1,00		16,00	46,00	фруктовый сок	100
------	--	-------	-------	---------------	-----	------	--	-------	-------	---------------	-----

Завтрак

19,60	16,70	43,10	475,00	Запеканка из творога	150	10,93	8,86	30,36	278,07	Запеканка из творога	120
1,00	1,00	13,00	90,00	какао смолоком	180	1,00	1,00	11,00	75,00	какао смолоком	150
2,00	4,00	15,00	0,101	Бутерброд с маслом	30	2,00	3,00	10,00	0,07	Бутерброд с маслом	23
0,74	0,50	6,96	31,38	салат из моркови	60	0,49	0,03	4,64	20,92	салат из моркови	45
		12,00	49,00	Повидло	20			9,00	37,00	Повидло	15

Обед

8,00	4,00	19,00	174,00	СУП с мучными клецками со сметаной	200	7,00	3,00	18,00	141,00	СУП с мучными клецками со сметаной	150
6,00	4,00	4,00	80,00	голубцы ленивые	70	5,00	4,00	4,00	68,00	голубцы ленивые	60
		24,00	97,00	компот из сухофруктов	180			18,00	73,00	компот из сухофруктов	150
2,00		15,00	71,00	хлеб пшеничный	30	2,00		14,00	71,00	хлеб пшеничный	20
3,00	1,00	20,00	95,00	хлеб ржаной	50	3,00	1,00	17,00	87,00	хлеб ржаной	40
1,00	4,00	6,00	63,00	Винегрет	60	1,00	3,00	4,00	16,00	Винегрет	40

Полдник

5,00	4,00	8,00	92,00	Молоко кипяченое	171	4,00	4,00	7,00	77,00	Молоко кипяченое	142
5,05	9,63	33,52	177,70	Булочка домашняя	70	4,33	8,26	28,73	155,50	Булочка домашняя	60

Ужин

16,00	18,00	15,00	190,00	Овощное рагу с курицей	200	11,00	12,00	10,00	127,00	Овощное рагу с курицей	150
		17,00	63,00	Чай с шиповником	200			12,00	47,00	Чай с шиповником	150
2,00		15,00	71,00	хлеб пшеничный	30	2,00		14,00	71,00	хлеб пшеничный	20
0,20	0,17	3,30	16,00	яблоко	100	0,17	0,17	3,32	15,98	яблоко	85

74,61 67,74 285,74 1821,74

1899

54,80 48,09 231,18 1403,38

1528

Руководитель Доронина Т.Н.