

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											
6,00	7,00	25,00	192,00	КАША МАННАЯ вязкая молочная	200	5,00	7,00	20,00	176,00	КАША МАННАЯ вязкая молочная	150
3,00	3,00	15,00	95,00	чай с молоком	180	2,00	2,00	12,00	73,00	чай с молоком	150
2,00	4,00	15,00	0,10	Бутерброд с маслом	30	2,00	3,00	10,00	0,01	Бутерброд с маслом	23
Обед											
9,00	5,00	24,00	178,00	СУП ГОРОХОВЫЙ	200	7,00	4,00	19,00	143,00	СУП ГОРОХОВЫЙ	150
3,00	6,00	10,00	110,00	КАПУСТА ТУШЕННАЯ	150	2,00	5,00	8,00	88,00	КАПУСТА ТУШЕННАЯ	120
		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
9,00	9,00	7,00	150,00	Тефтели из говядины	70	7,69	8,14	6,26	0,129	Тефтели из говядины	60
Полдник											
4,00	5,00	6,00	89,00	кисломолочный продукт	150	4,00	4,00	6,00	83,00	Кисломолочный продукт	140
5,60	4,30	24,48	182,30	Ватрушка с творогом	70	4,8	3,7	20,98	156,3	Ватрушка с творогом	60
2,00	5,00	21,00	93,00	банан	100	2,00	5,00	21,00	93,00	банан	100
Ужин											
3,00	5,00	12,00	104,00	Рагу из овощей	150	2,00	4,00	10,00	87,00	Рагу из овощей	120
		8,00	30,00	Чай полусладкий	200			8,00	30,00	Чай полусладкий	150
18,00	14,00	11,00	0,25	Оладьи из печени	80	18,00	14,00	11,00	0,25	Оладьи из печени	80
2,00		15,00	71,00	хлеб пшеничный	30	2,00		14,00	71,00	хлеб пшеничный	20
74	64	269	1 509,80		1904	64,20	55,49	211,18	#####		1533,00

Руководитель Доронина Т.Н.