

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	14,00	92,00	кофейный напиток	180	1,00	1,00	12,00	77,00	кофейный напиток	150
5,00	7,00	15,00	144,00	Бутерброд с маслом с сыром	30/4/12	3,00	5,00	10,00	99,00	Бутерброд с маслом с сыром	20/3/8
1,00	1,00	7,00	31,00	салат из моркови	60			5,00	21,00	салат из моркови	45
1,00	1,00	8,00	42,00	Сгущеное молоко	15	1,00	1,00	8,00	42,00	Сгущеное молоко	15
Обед											
4,00	6,00	10,00	117,00	БОРЩ С КАПУСТОЙ СО СМЕТАНОЙ тех.карта	200	3,00	5,00	8,00	94,00	БОРЩ С КАПУСТОЙ СО СМЕТАНОЙ тех.карта	150
6,00	5,00	26,00	168,00	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ тех.карт.	150	4,00	3,00	18,00	112,00	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ тех.карт.	100
		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	2,0		14,0	71,0	хлеб пшеничный	20
3,00	1,00	20,00	95,00	хлеб ржаной	50	3,0	1,0	17,0	87,0	хлеб ржаной	40
7,00	9,00	3,00	185,00	Гуляш	90	5,00	6,00	2,00	124,00	Гуляш	60
Полдник											
5,00	4,00	8,00	92,00	Молоко кипяченое	171	4,00	4,00	7,00	77,00	Молоко кипяченое	142
2,00	3,00	19,00	104,00	пченье	25	1,00	2,00	11,00	63,00	пченье	15
0,17	0,17	3,32	15,98	яблоко	85	0,17	0,17	3,32	15,98	яблоко	85
Ужин											
12,00	4,00	3,00	102,00	Рыба запеченая под омлетом	80	9,00	3,00	2,00	75,00	Рыба запеченая под омлетом	60
		16,00	60,00	компот из свежих фруктов	200			12,00	45,00	компот из свежих фруктов	150
2,00		15,00	71,00	хлеб пшеничный	30	2,00		14,00	71,00	хлеб пшеничный	20
3,00	5,00	20,00	137,00	Картофельное пюре	130	3,00	5,00	20,00	137,00	Картофельное пюре	130
74,59	64,73	285,33	2145,56		1981	53,90	44,98	226,99	1604,18		1591

Руководитель Дороница Т.Н.