

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											
7,00	11,00	25,00	227,00	Каша Овсяная "Геркулесовая" молочная	200	6,00	10,00	21,00	189,00	Каша Овсяная "Геркулесовая" молочная	150
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
Обед											
17,00	9,00	20,00	229,00	СВЕКОЛЬНИК со сметаной	200	13,00	7,00	16,00	183,00	СВЕКОЛЬНИК со сметаной	150
17,00	14,00	2,00	203,00	Бефстроганов	80	15,00	12,00	2,00	178,00	Бефстроганов	70
0,31	0,07	24,37	96,76	компот из сухофруктов	180	0,23	0,01	18,28	72,57	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
6,00	7,00	33,00	206,00	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	120	5,00	6,00	27,00	172,00	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	100
Полдник											
3,00	3,00	15,00	95,00	чай с молоком	180	2,00	2,00	12,00	73,00	чай с молоком	150
5,00	6,00	33,00	216,00	Пирожок с морковкой	80	5,00	5,00	28,00	189,00	Пирожок с морковкой	70
0,17	0,17	3,15	15,98	яблоко	85	0,17	0,17	3,15	15,98	яблоко	85
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
91,23	78,47	280,40	1942,39		1919	79,72	67,10	240,11	1639,06		1636

Руководитель

Доронина Т.Н.