

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.