

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	26,00	192,00	КАША ВЯЗКАЯ РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	200	4,00	6,00	20,00	144,00	КАША ВЯЗКАЯ РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	150
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		Бутерброд с маслом	30	2,00	3,00	10,00		Бутерброд с маслом	23

Обед

4,00	7,00	9,00	118,00	ЩИ ИЗ СВЕЖ,капусты с мясом о со сметаной	200	3,00	5,00	7,00	94,00	ЩИ ИЗ СВЕЖ,капусты с мясом о со сметаной	150
4,00	6,00	22,00	158,00	Картофельное пюре	150	3,00	5,00	20,00	137,00	Картофельное пюре	130
0,025	0,05	15,83	61,86	компот из свежемороженой ягодной смеси	200	0,02	0,04	13,46	52,48	компот из свежемороженой ягодной смеси	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
12,00	13,00	8,00	184,00	Котлеты (биточки) куриные	70	1,00	11,00	7,00	156,00	Котлеты (биточки) куриные	60

Полдник

5,00	4,00	8,00	92,00	Молоко кипяченое	180	4,00	4,00	7,00	77,00	Молоко кипяченое	150
6,00	9,00	21,00	186,00	Гренки молочные	65	4,00	6,00	14,00	124,00	Гренки молочные	55
0,17	0,17	3,32	15,98	яблоко	85	0,17	0,17	3,32	15,98	яблоко	85

Ужин

4,00	5,00	11,00	123,00	Капуста тушеная	150	3,00	5,00	9,00	102,00	Капуста тушеная	120
		8,00	30,00	Чай полусладкий	200			8,00	30,00	Чай полусладкий	150
12,00	2,00	3,00	83,00	котлеты (биточки) рыбные	70	9,00	2,00	3,00	69,00	котлеты (биточки) рыбные	60
2,00		15,00	71,00	хлеб пшеничный	30	2,00		14,00	71,00	хлеб пшеничный	20

64,02 61,46 230,37 1616,43

1994 43,460 48,090 193,325 #####

1613

Руководитель Доронина Т.Н.