

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											
7,00	8,00	28,00	213,00	Каша ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ	200	5,00	6,00	21,00	160,00	Каша ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ	150
1,00	1,00	14,00	92,00	кофейный напиток	180	1,00	1,00	12,00	77,00	кофейный напиток	150
2,00	4,00	15,00	0,10	Бутерброд с маслом	30	2,00	3,00	10,00	0,07	Бутерброд с маслом	23
Обед											
5,00	8,00	25,00	163,00	суп лапша на курином бульоне	200	4,00	5,00	20,00	116,00	суп лапша на курином бульоне	170
4,00	8,00	16,00	159,00	КАПУСТА тушеная с мясом (БИГОС)	150	3,00	7,00	14,00	139,00	КАПУСТА тушеная с мясом БИГОС	120
0,16	0,16	15,89	60,00	компот из свежих фруктов	200	0,12	0,12	11,92	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	1,00	20,00	95,00	хлеб ржаной	50	3,00	1,00	17,00	87,00	хлеб ржаной	40
Полдник											
4,00	5,00	6,00	89,00	кисломолочный продукт	150	4,00	4,00	6,00	83,00	Кисломолочный продукт	140
5,00	5,00	30,00	183,00	Ватрушка с повидлом	70	5,00	4,00	25,00	157,00	Ватрушка с повидлом	60
0,17	0,17	3,32	15,98	яблоко	85	0,17	0,17	3,32	15,98	яблоко	85
Ужин											
4,00	6,00	22,00	158,00	Картофельное пюре	150	3,00	5,00	20,00	137,00	Картофельное пюре	130
		8,00	30,00	Чай полусладкий	200			8,00	30,00	Чай полусладкий	150
2,00		15,00	71,00	хлеб пшеничный	30	2,00		14,00	71,00	хлеб пшеничный	20
18,00	13,50	11,00	0,25	Оладьи из печени	80	18,00	13,50	11,00	0,25	Оладьи из печени	80
59,51	60,71	259,83	1445,85		1909	53,43	50,96	223,14	1233,05		1588

Руководитель Доронина Т.Н.