

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	25,00	192,00	КАША МАННАЯ вязкая молочная	200	5,00	7,00	20,00	176,00	КАША МАННАЯ вязкая 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											
6,00	5,00	24,00	164,00	СУП картоф.с БОБОВЫМИ с мясом птицы	200	5,00	4,00	19,00	131,00	СУП картоф.с БОБОВЫМИ с мясом птицы	150
3,00	5,00	12,00	104,00	Рагу из овощей	150	2,00	4,00	10,00	87,00	Рагу из овощей	120
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
12,00	2,00	3,00	83,00	котлеты (биточки) рыбные	70	9,00	2,00	3,00	69,00	котлеты (биточки) рыбные	60
Полдник											
5,00	4,00	8,00	92,00	Молоко кипяченое	171	4,00	4,00	7,00	77,00	Молоко кипяченое	142
0,90	7,40	15,70	128,00	Вафля	25	0,90	7,40	15,70	128,00	Вафля	25
0,17	170,00	3,32	15,98	яблоко	85	0,17	0,17	3,32	15,98	яблоко	85
Ужин											
19,00	17,00	20,00	302,00	Пудинг творожный	150	16,00	14,00	17,00	253,00	Пудинг творожный	120
0,36	0,09	0,07	2,50	Чай без сахара	180	0,36	0,09	0,07	2,50	Чай без сахара	180
1,00	1,00	8,00	42,00	Сгущеное молоко	15	1,00	1,00	8,00	42,00	Сгущеное молоко	15
0,74	0,05	6,96	31,38	салат из моркови	45	0,49	0,03	4,64	20,92	салат из моркови	45
71,36	636,84	231,69	1764,83		1941	60,70	54,92	195,01	1516,49		1546

Руководитель

Доронина Т.Н.