

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

9,00	13,00	2,00	156,00	Омлет натуральный с маслом	110	7,00	10,00	2,00	125,00	Омлет натуральный с маслом	85
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	0,10	Бутерброд с маслом	30	2,00	3,00	10,00	0,11	Бутерброд с маслом	23
1,00	3,00	4,00	47,00	салат из отв.свеклы	60	1,00	2,00	3,00	38,00	салат из отв.свеклы	40

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
16,00	21,00	44,00	416,00	плов с курами	150	14,00	17,00	35,00	331,00	плов с курами	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
1,00	4,00	4,00	54,00	салат из свежей капусты	60	1,00	3,00	3,00	39,00	салат из свежей капусты	40

Полдник

5,00	4,00	8,00	92,00	Молоко кипяченое	180	4,00	4,00	7,00	77,00	Молоко кипяченое	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

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
		17,00	63,00	Чай с шиповником	200			12,00	47,00	Чай с шиповником	150
2,00		15,00	71,00	хлеб пшеничный	30	2,00		14,00	71,00	хлеб пшеничный	20
18,00	14,00	11,00	0,25	Оладьи из печени	80	18,00	14,00	11,00	0,25	Оладьи из печени	80

74,43	83,01	264,46	1751,82	1959	65,70	68,32	222,14	1463,92	1593
-------	-------	--------	---------	------	-------	-------	--------	---------	------

Руководитель

Доронина Т.Н. _____