

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	6,00	20,00	155,00	Суп молочный с макаронами	200	4,00	4,00	15,00	116,00	Суп молочный с макаронами	150
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	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

4,00	7,00	21,00	145,00	Рассольник с мясом со сметаной	200	3,00	5,00	17,00	116,00	Рассольник с мясом со сметаной	150
8,00	5,00	15,00	227,00	Жаркое по домашнему	150	6,00	4,00	11,00	170,00	Жаркое по домашнему	120
0,03	0,05	15,83	61,86	компот из свежемороженой ягодной смеси	200	0,02	0,40	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	1	17	87	хлеб ржаной	40

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
2,00	3,00	19,00	104,00	печенье	25	1,00	2,00	11,00	63,00	печенье	15
3,00	8,00	16,00	131,00	Биточки свекльно-морковные	75	2,00	5,00	14,00	104,00	Биточки свекльно-морковные	65

Ужин

18,00	9,00	40,00	317,00	Рулет рисовый с рыбой	200	13,00	7,00	28,00	229,00	Рулет рисовый с рыбой	150
0,18	0,18	58,00	73,00	Компот яблочный	200	0,10	0,10	37,00	57,00	Компот яблочный	150
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
2,00		15,00	71,00	хлеб пшеничный	30	2,00		14,00	71,00	хлеб пшеничный	20

60,40	56,06	318,52	1878,17		1926	46,71	40,69	244,50	1464,09		1501
-------	-------	--------	---------	--	------	-------	-------	--------	---------	--	------

Руководитель Доронина Т.Н.