

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											
19,60	16,70	43,10	475,00	Запеканка из творога	150	10,93	8,86	30,36	278,07	Запеканка из творога	120
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	0,07	Бутерброд с маслом	23
1,00	1,00	7,00	31,00	салат из моркови	60			5,00	21,00	салат из моркови	45
		12,00	49,00	Повидло	20			9,00	37,00	Повидло	15
Обед											
8,00	4,00	19,00	174,00	СУП с мучными клецками со сметаной	200	7,00	3,00	18,00	141,00	СУП с мучными клецками со сметаной	150
6,00	4,00	4,00	80,00	голубцы ленивые	70	5,00	4,00	4,00	68,00	голубцы ленивые	60
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	6,00	63,00	Винегрет	60	1,00	3,00	4,00	16,00	Винегрет	40
Полдник											
5,00	4,00	8,00	92,00	Молоко кипяченое	171	4,00	4,00	7,00	77,00	Молоко кипяченое	142
5,05	9,63	33,52	177,77	Булочка домашняя	70	4,00	8,00	29,00	156,00	Булочка домашняя	60
Ужин											
16,00	18,00	15,00	190,00	Овощное рагу с курицей	200	11,00	12,00	10,00	127,00	Овощное рагу с курицей	150
2,40	0,40	15,70	71,00	Чай с шиповником	200	0,17	0,17	12,08	46,64	Чай с шиповником	150
2,00		15,00	71,00	хлеб пшеничный	30	2,00		14,00	71,00	хлеб пшеничный	20
74,61	67,74	285,74	1821,61		1899	54,08	48,09	231,18	1403,38		1528

Руководитель Доронина Т.Н.