

Меню Дети Золотой колосок

Ме

| Пищевая ценность | | | | Наименование блюда | Выход | Пищевая ценность | | |
|------------------|------|----------|------|--------------------|-------|------------------|------|----------|
| Белки | Жиры | Углеводы | ККал | | | Белки | Жиры | Углеводы |

Завтрак

| | | | | | | | | |
|-------|-------|--------|---------|----------------------------------|-----|-------|-------|--------|
| 6,350 | 8,510 | 21,860 | 187,000 | КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ мол. вязкая | 200 | 4,760 | 6,380 | 16,400 |
| 1,300 | 1,300 | 14,000 | 92,000 | кофейный напиток | 180 | 1,080 | 1,080 | 11,670 |
| 2,300 | 3,540 | 14,610 | 0,101 | Бутерброд с маслом | 30 | 1,530 | 2,630 | 9,740 |

Второй завтрак

| | | | | | | | | |
|-------|-------|--------|--------|---------------|-----|-------|-------|--------|
| 0,900 | 0,180 | 16,200 | 45,500 | фруктовый сок | 100 | 0,900 | 0,180 | 16,200 |
|-------|-------|--------|--------|---------------|-----|-------|-------|--------|

Обед

| | | | | | | | | |
|--------|-------|--------|---------|---------------------------|-----|-------|-------|--------|
| 8,740 | 5,240 | 23,960 | 178,470 | СУП ГОРОХОВЫЙ | 200 | 6,990 | 4,190 | 19,170 |
| 2,670 | 4,820 | 12,190 | 104,000 | Рагу из овощей | 150 | 2,230 | 4,040 | 10,160 |
| 0,310 | 0,070 | 24,370 | 96,760 | компот из сухофруктов | 180 | 0,230 | 0,010 | 18,280 |
| 2,400 | 0,400 | 15,100 | 71,000 | хлеб пшеничный | 30 | 2,370 | 0,300 | 14,490 |
| 3,400 | 0,700 | 20,100 | 95,000 | хлеб ржаной | 50 | 3,300 | 0,600 | 16,700 |
| 11,620 | 2,400 | 3,450 | 82,920 | котлеты (биточки) рыбные | 70 | 9,410 | 2,260 | 2,640 |

Полдник

| | | | | | | | | |
|-------|-------|--------|---------|-----------------------|-----|-------|-------|--------|
| 4,350 | 4,800 | 6,000 | 88,500 | кисломолочный продукт | 150 | | | |
| 5,300 | 4,750 | 29,500 | 183,300 | Ватрушка с повидлом | 70 | 4,540 | 4,070 | 25,300 |
| | | | | | | 4,060 | 4,480 | 5,600 |

Ужин

| | | | | | | | | |
|--------|--------|--------|---------|-------------------|-----|--------|--------|--------|
| 3,500 | 6,400 | 22,200 | 158,300 | Картофельное пюре | 150 | 2,800 | 5,200 | 20,000 |
| | | 8,000 | 29,920 | Чай полусладкий | 200 | | | 8,000 |
| 2,400 | 0,400 | 15,100 | 71,000 | хлеб пшеничный | 30 | 2,370 | 0,300 | 14,490 |
| 18,000 | 13,500 | 11,100 | 0,253 | ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ | 80 | 18,000 | 13,500 | 11,100 |

74 57 258 1 484

1 870

65 49 220

Руководитель

Дорони́на Т.Н.

04 сентября 2023 г.

Завтрак Ясли Золотой колосок

| б Ккал | Наименование блюда | Выход |
|------------------|---------------------------|--------------|
|------------------|---------------------------|--------------|

| | | |
|---------|----------------------------------|-----|
| 140,250 | КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ мол. вязкая | 150 |
| 76,670 | кофейный напиток | 150 |
| 0,070 | Бутерброд с маслом | 23 |

| | | |
|--------|---------------|-----|
| 45,500 | фруктовый сок | 100 |
|--------|---------------|-----|

| | | |
|---------|---------------------------|-----|
| 142,780 | СУП ГОРОХОВЫЙ | 150 |
| 86,670 | Рагу из овощей | 120 |
| 72,570 | компот из сухофруктов | 150 |
| 70,500 | хлеб пшеничный | 20 |
| 87,000 | хлеб ржаной | 40 |
| 69,130 | котлеты (биточки) рыбные | 60 |

| | | |
|---------|-----------------------|-----|
| 157,110 | Ватрушка с повидлом | 60 |
| 82,600 | Кисломолочный продукт | 140 |

| | | |
|---------|-------------------|-----|
| 137,000 | Картофельное пюре | 130 |
| 29,920 | Чай полусладкий | 150 |
| 70,500 | хлеб пшеничный | 20 |
| 0,253 | ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ | 80 |

1 269

1 543