

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 | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | |
| 5,550 | 7,470 | 26,080 | 192,000 | КАША ВЯЗКАЯ РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ | 200 | 4,160 | 5,600 | 19,560 | 144,000 | КАША ВЯЗКАЯ РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ | 150 |
| 1,200 | 1,300 | 13,000 | 90,000 | какао смолоком | 180 | 1,000 | 1,080 | 10,830 | 75,000 | какао смолоком | 150 |
| 5,060 | 7,020 | 14,610 | 144,000 | Бутерброд с маслом с сыром | 30/4/12 | 3,370 | 4,950 | 9,740 | 99,000 | Бутерброд с маслом с сыром | 20/3/8 |
| Второй завтрак | | | | | | | | | | | |
| 0,900 | 0,180 | 16,200 | 45,500 | фруктовый сок | 100 | 0,900 | 0,180 | 16,200 | 45,500 | фруктовый сок | 100 |
| Обед | | | | | | | | | | | |
| 6,450 | 5,160 | 21,920 | 148,870 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОНЫМИ СО СМЕТАНОЙ ТЕХ.К. | 200 | 4,300 | 3,900 | 17,510 | 105,600 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОНЫМИ СО СМЕТАНОЙ ТЕХ.К. | 150 |
| 3,500 | 6,400 | 22,200 | 158,300 | Картофельное пюре | 150 | 2,800 | 5,200 | 20,000 | 137,000 | Картофельное пюре | 130 |
| 0,310 | 0,070 | 24,370 | 96,760 | компот из сухофруктов | 180 | 0,230 | 0,010 | 18,280 | 72,570 | компот из сухофруктов | 150 |
| 2,400 | 0,400 | 15,100 | 71,000 | хлеб пшеничный | 30 | 2,370 | 0,300 | 14,490 | 70,500 | хлеб пшеничный | 20 |
| 3,400 | 0,700 | 20,100 | 95,000 | хлеб ржаной | 50 | 3,300 | 0,600 | 16,700 | 87,000 | хлеб ржаной | 40 |
| 12,310 | 12,920 | 8,320 | 184,160 | Котлеты (биточки) куриные | 70 | 1,360 | 11,020 | 6,900 | 156,040 | Котлеты (биточки) куриные | 60 |
| 1,130 | 4,560 | 4,090 | 64,000 | салат из отв.свеклы с зеленым горошком | 60 | 0,850 | 3,420 | 3,070 | 48,000 | салат из отв.свеклы с зеленым горошком | 45 |
| Полдник | | | | | | | | | | | |
| 3,050 | 2,720 | 5,050 | 56,367 | молоко | 100 | 3,050 | 2,720 | 5,050 | 56,367 | молоко | 100 |
| 4,000 | 5,800 | 14,300 | 123,700 | Гренки молочные | 55 | 4,000 | 5,800 | 14,300 | 123,700 | Гренки молочные | 55 |
| Ужин | | | | | | | | | | | |
| 3,020 | 5,660 | 10,140 | 109,500 | КАПУСТА ТУШЕННАЯ | 150 | 2,410 | 4,520 | 8,110 | 87,600 | КАПУСТА ТУШЕННАЯ | 120 |
| | | 8,000 | 29,920 | Чай полусладкий | 200 | | | 8,000 | 29,920 | Чай полусладкий | 150 |
| 2,400 | 0,400 | 15,100 | 71,000 | хлеб пшеничный | 30 | 2,370 | 0,300 | 14,490 | 70,500 | хлеб пшеничный | 20 |
| 11,620 | 2,400 | 3,450 | 82,920 | котлеты (биточки) рыбные | 70 | 9,410 | 2,260 | 2,640 | 69,130 | котлеты (биточки) рыбные | 60 |
| 66 | 63 | 242 | 1 763 | | 1 855 | 46 | 52 | 206 | 1 477 | | 1 520 |

Руководитель Дорони́на Т.Н.