

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											
5,850	5,810	19,990	155,000	Суп молочный с макаронными	200	4,390	4,360	14,990	116,250	Суп молочный с макаронными	150
2,800	3,200	14,700	95,400	чай с молоком	180	2,100	2,400	11,530	73,420	чай с молоком	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											
16,700	8,910	19,740	229,260	СВЕКОЛЬНИК со сметаной	200	13,360	7,130	15,790	183,410	СВЕКОЛЬНИК со сметаной	150
15,900	21,300	43,600	410,300	ПЛОВ С КУРИЦЕЙ	150	13,500	16,700	35,000	299,000	ПЛОВ С КУРИЦЕЙ	120
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
Полдник											
2,800	3,200	14,700	95,400	чай с молоком	180	2,100	2,400	11,530	73,420	чай с молоком	150
1,800	2,900	18,700	104,200	пченье	25	1,800	2,900	18,700	104,200	пченье	25
2,600	7,510	16,010	131,090	Биточки свекольно-морковные	75	2,190	5,370	13,590	103,720	Биточки свекольно-морковные	65
Ужин											
12,100	4,450	1,520	95,000	Рыбное суфле	80	11,120	3,090	1,120	77,190	Рыбное суфле	70
0,160	0,160	15,893	60,000	компот из свежих фруктов	200	0,120	0,120	11,920	45,000	компот из свежих фруктов	150
2,400	0,400	15,100	71,000	хлеб пшеничный	30	2,370	0,300	14,490	70,500	хлеб пшеничный	20
4,400	4,230	31,310	183,000	Каша перловая рассыпчатая	150	2,930	2,820	20,870	122,000	Каша перловая рассыпчатая	100
80	70	302	2 082		1 860	66	54	245	1 643		1 480

Руководитель Доронина Т.Н.