

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											
6,350	8,510	21,860	187,000	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ мол.вязкая	200	4,760	6,380	16,400	140,250	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ мол.вязкая	150
1,300	1,300	14,000	92,000	кофейный напиток	180	1,080	1,080	11,670	76,670	кофейный напиток	150
0,080	0,200	0,500	4,700	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35					БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25
						0,060	0,100	0,300	3,400		
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											
3,520	5,980	9,780	117,000	БОРЩ С КАПУСТОЙ СО СМЕТАНОЙ тех.карта	200	2,820	4,790	7,830	93,690	БОРЩ С КАПУСТОЙ СО СМЕТАНОЙ тех.карта	150
5,500	4,570	26,440	168,000	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ тех.карт.	150	3,670	3,010	17,630	112,000	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ тех.карт.	100
0,025	0,050	15,830	61,860	компот из свежемороженой ягодной смеси	200	0,020	0,040	13,460	52,480	компот из свежемороженой ягодной смеси	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
6,750	8,550	2,780	185,400	ГУЛЯШ с соусом	90	4,500	5,700	1,850	123,600	ГУЛЯШ с соусом	60
Полдник											
4,960	4,280	8,210	92,340	Молоко кипяченое	171	4,120	3,550	6,820	76,680	Молоко кипяченое	142
1,800	2,900	18,700	104,200	пченье	25	1,800	2,900	18,700	104,200	пченье	25
0,170	0,170	3,315	15,980	яблоко	85	0,170	0,170	3,315	15,980	яблоко	85
Ужин											
19,600	16,700	43,100	475,000	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150	10,930	8,860	30,360	278,070	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	120
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
0,740	0,500	6,960	31,380	салат из моркови	60	0,490	0,030	4,640	20,920	салат из моркови	45
0,600	0,500	4,900	26,400	соус молочный сладкий	30	0,300	0,200	2,400	13,200	соус молочный сладкий	15
58	56	244	1 833		1 965	41	38	195	1 359		1 535

Руководитель Доронина Т.Н.