

## 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         |   |              |
| <b>Завтрак</b>        |           |            |              |   |              |                  |           |            |              |   |              |
| 6,350                 | 8,510     | 21,860     | 187,000      | КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ<br>мол.вязкая           | 200          | 4,760            | 6,380     | 16,400     | 140,250      | КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ<br>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          |
| 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       |
| <b>Второй завтрак</b> |           |            |              |   |              |                  |           |            |              |   |              |
| 0,900                 | 0,180     | 16,200     | 45,500       | фруктовый сок                             | 100          | 0,900            | 0,180     | 16,200     | 45,500       | фруктовый сок                             | 100          |
| <b>Обед</b>           |           |            |              |   |              |                  |           |            |              |   |              |
| 3,520                 | 5,980     | 9,780      | 117,000      | БОРЩ С КАПУСТОЙ СО<br>СМЕТАНОЙ тех.карта  | 200          | 2,820            | 4,790     | 7,830      | 93,690       | БОРЩ С КАПУСТОЙ СО<br>СМЕТАНОЙ тех.карта  | 150          |
| 5,500                 | 4,570     | 26,440     | 168,000      | МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ<br>тех.карт.            | 150          | 3,670            | 3,010     | 17,630     | 112,000      | МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ<br>тех.карт.            | 100          |
| 0,025                 | 0,050     | 15,830     | 61,860       | компот из свежемороженой<br>ягодной смеси | 200          | 0,020            | 0,040     | 13,460     | 52,480       | компот из свежемороженой<br>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           |
| <b>Полдник</b>        |           |            |              |   |              |                  |           |            |              |   |              |
| 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           |
| <b>Ужин</b>           |           |            |              |   |              |                  |           |            |              |   |              |
| 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           |
| <b>63</b>             | <b>62</b> | <b>258</b> | <b>1 972</b> |   | <b>1 960</b> | <b>45</b>        | <b>43</b> | <b>204</b> | <b>1 455</b> |   | <b>1 530</b> |

Руководитель Дороница Т.Н.