

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
1,200	1,300	13,000	90,000	КАКАО СМОЛОКОМ	180	1,000	1,080	10,830
0,080	0,200	0,500	4,700	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35			
						0,060	0,100	0,300

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
3,500	6,400	22,200	158,300	Картофельное пюре	150	2,800	5,200	20,000
0,160	0,160	15,893	60,000	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	200	0,120	0,120	11,920
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

2,670	4,820	12,190	104,000	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	150	2,230	4,040	10,160
		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

71 54 234 1 450

1 895

63 47 203

Руководитель

Дороница Т.Н.

25 декабря 2023 г.

меню Ясли Золотой колосок

ь	Наименование блюда	Выход
ККал		

140,250	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛ.вязкая	150
75,000	какао смолоком	150
3,400	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25

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

142,780	СУП ГОРОХОВЫЙ	150
137,000	Картофельное пюре	130
45,000	компот из свежих фруктов	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

86,670	Рагу из овощей	120
29,920	Чай полусладкий	150
70,500	хлеб пшеничный	20
0,253	ОЛАДЫИ ИЗ ПЕЧЕНИ	80

1 243

1 545