

## 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>        |           |            |              |                                        |              |                  |           |            |              |                                        |              |
| 6,210                 | 7,470     | 25,090     | 192,000      | КАША МАННАЯ вязкая молочная            | 200          | 5,220            | 6,500     | 20,350     | 176,000      | КАША МАННАЯ вязкая молочная            | 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       |
| 5,100                 | 4,600     | 0,300      | 63,000       | ЯЙЦО ОТВАРНОЕ                          | 40           | 5,100            | 4,600     | 0,300      | 63,000       | ЯЙЦО ОТВАРНОЕ                          | 40           |
| <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>           |           |            |              |                                        |              |                  |           |            |              |                                        |              |
| 5,940                 | 4,860     | 23,910     | 163,640      | СУП картоф.с БОБОВЫМИ с мясом птицы    | 200          | 4,750            | 3,890     | 19,130     | 130,900      | СУП картоф.с БОБОВЫМИ с мясом птицы    | 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           |
| 17,280                | 14,100    | 1,780      | 203,430      | Бефстроганов                           | 80           | 15,120           | 12,340    | 1,560      | 178,000      | Бефстроганов                           | 70           |
| <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           |
| <b>Ужин</b>           |           |            |              |                                        |              |                  |           |            |              |                                        |              |
| 18,570                | 16,680    | 20,280     | 302,310      | Пудинг творожный                       | 150          | 15,920           | 13,880    | 16,700     | 252,970      | Пудинг творожный                       | 120          |
| 0,360                 | 0,009     | 0,070      | 2,500        | Чай без сахара                         | 180          | 0,360            | 0,009     | 0,070      | 2,500        | Чай без сахара                         | 180          |
| 0,750                 | 1,275     | 8,100      | 42,000       | Сгущеное молоко                        | 15           | 0,750            | 1,275     | 8,100      | 42,000       | Сгущеное молоко                        | 15           |
| 0,740                 | 0,500     | 6,960      | 31,380       | салат из моркови                       | 60           | 0,490            | 0,030     | 4,640      | 20,920       | салат из моркови                       | 45           |
| <b>80</b>             | <b>71</b> | <b>236</b> | <b>1 874</b> |                                        | <b>1 870</b> | <b>68</b>        | <b>59</b> | <b>196</b> | <b>1 590</b> |                                        | <b>1 525</b> |

Руководитель Доронина Т.Н.