

## 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>											
19,600	16,700	43,100	475,000	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150	10,930	8,860	30,360	278,070	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	120
1,200	1,300	13,000	90,000	какао смолоком	180	1,000	1,080	10,830	75,000	какао смолоком	150
2,300	3,540	14,610	0,101	Бутерброд с маслом	30	1,530	2,630	9,740	0,070	Бутерброд с маслом	23
0,740	0,500	6,960	31,380	салат из моркови	60	0,490	0,030	4,640	20,920	салат из моркови	45
		9,150	36,600	Повидло	15			9,150	36,600	Повидло	15
<b>Второй завтрак</b>											
0,600	0,600	14,300	70,300	яблоко	150	0,600	0,600	14,300	70,300	яблоко	150
<b>Обед</b>											
8,180	3,640	18,580	174,360	СУП с мучными клецками со сметаной	200	6,600	3,320	18,300	140,700	СУП с мучными клецками со сметаной	150
12,310	12,920	8,320	184,160	Котлеты ( биточки) куриные	70	1,360	11,020	6,900	156,040	Котлеты ( биточки) куриные	60
0,160	0,040	13,100	54,290	КОМПОТ из вишни	200	0,160	0,040	13,100	54,290	КОМПОТ из вишни	200
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
2,670	4,820	12,190	104,000	Рагу из овощей	150	2,230	4,040	10,160	86,670	Рагу из овощей	120
<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
5,050	9,630	33,520	177,700	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	70	4,330	8,260	28,730	155,500	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	60
<b>Ужин</b>											
3,500	6,400	22,200	158,300	Картофельное пюре	150	2,800	5,200	20,000	137,000	Картофельное пюре	130
		8,000	29,920	Чай полусладкий	200			8,000	29,920	Чай полусладкий	150
2,400	0,400	15,100	71,000	хлеб пшеничный	30	2,370	0,300	14,490	70,500	хлеб пшеничный	20
18,000	13,500	11,100	0,253	ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ	80	18,000	13,500	11,100	0,253	ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ	80
<b>87</b>	<b>79</b>	<b>287</b>	<b>1 916</b>		<b>1 995</b>	<b>62</b>	<b>63</b>	<b>248</b>	<b>1 546</b>		<b>1 683</b>

Руководитель Доронина Т.Н.