

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 | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| 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 |
| | | 9,150 | 36,600 | Повидло | 15 | | | 9,150 | 36,600 | Повидло | 15 |
| 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 | | | | | | | | | | | |
| 16,700 | 8,910 | 19,740 | 229,260 | СВЕКОЛЬНИК со сметаной | 200 | 13,360 | 7,130 | 15,790 | 183,410 | СВЕКОЛЬНИК со сметаной | 150 |
| 5,689 | 6,664 | 32,947 | 206,280 | Каша гречневая рассыпчатая с маслом | 120 | 4,741 | 5,554 | 27,456 | 171,908 | Каша гречневая рассыпчатая с маслом | 100 |
| 0,310 | 0,070 | 24,370 | 96,760 | компот из сухофруктов | 180 | 0,230 | 0,010 | 18,280 | 72,570 | компот из сухофруктов | 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 |
| 9,440 | 8,550 | 2,110 | 126,000 | ПЕЧЕНЬ ПО СТРОГАНОВСКИ тех.карт. | 70 | 8,090 | 7,330 | 1,810 | 108,000 | ПЕЧЕНЬ ПО СТРОГАНОВСКИ тех.карт. | 60 |
| Полдник | | | | | | | | | | | |
| 2,800 | 3,200 | 14,700 | 95,400 | чай с молоком | 180 | 2,100 | 2,400 | 11,530 | 73,420 | чай с молоком | 150 |
| | | | | Пирожок с картофелем | 80 | | | | | Пирожок с картофелем | 70 |
| Ужин | | | | | | | | | | | |
| 6,630 | 6,270 | 45,300 | 220,300 | Запеканка из круп пшеничная | 100 | 5,300 | 5,020 | 36,240 | 155,800 | Запеканка из круп пшеничная | 80 |
| 0,340 | | 16,500 | 63,360 | Чай с шиповником | 200 | 0,170 | | 12,080 | 46,640 | Чай с шиповником | 150 |
| 0,300 | 0,200 | 2,400 | 13,200 | соус молочный сладкий | 15 | 0,300 | 0,200 | 2,400 | 13,200 | соус молочный сладкий | 15 |
| 75 | 60 | 289 | 2 008 | | 1 700 | 56 | 44 | 233 | 1 517 | | 1 390 |

Руководитель Доронина Т.Н.