

## 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
0,080	0,200	0,500	4,700	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35	0,060	0,100	0,300	3,400	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25
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
3,820	8,020	15,600	159,000	КАПУСТА тушеная с мясом (БИГОС)	150						
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
						3,360	7,060	13,730	139,392	КАПУСТА тушеная с мясом БИГОС	120
3,400	0,700	20,100	95,000	хлеб ржаной	50	3,300	0,600	16,700	87,000	хлеб ржаной	40
<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	печенье	25	1,800	2,900	18,700	104,200	печенье	25
0,170	0,170	3,315	15,980	яблоко	85	0,170	0,170	3,315	15,980	яблоко	85
<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
		9,150	36,600	Повидло	15			9,150	36,600	Повидло	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>56</b>	<b>52</b>	<b>222</b>	<b>1 568</b>		<b>1 860</b>	<b>49</b>	<b>45</b>	<b>191</b>	<b>1 375</b>		<b>1 565</b>

Руководитель Доронина Т.Н.