

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											
4,220	6,500	13,770	145,000	СВЕКОЛЬНИК С МЯСОМ СО СМЕТАНОЙ	200	3,380	5,200	11,030	116,110	СВЕКОЛЬНИК С МЯСОМ СО СМЕТАНОЙ	170
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
5,150	5,760	32,540	216,000	Пирожок с морковкой	80	4,510	5,040	28,470	189,000	Пирожок с морковкой	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
0,750	1,275	8,100	42,000	Сгущенное молоко	15	0,750	1,275	8,100	42,000	Сгущенное молоко	15
68	65	322	2 168		1 700	51	48	262	1 667		1 410

Руководитель Доронина Т.Н.