

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

5,850	5,810	19,990	155,000	Суп молочный с макаронами	200	4,390	4,360	14,990	116,250	Суп молочный с макаронами	150
2,800	3,200	14,700	95,400	чай с молоком	180	2,100	2,400	11,530	73,420	чай с молоком	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

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

4,100	7,160	20,930	145,000	Рассольник с мясом со сметаной	200	3,280	4,800	16,760	116,110	Рассольник с мясом со сметаной	150
7,500	5,300	14,660	227,270	Жаркое по домашнему	150	5,630	3,980	11,000	170,450	Жаркое по домашнему	120
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

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
1,800	2,900	18,700	104,200	пченье	25	1,800	2,900	18,700	104,200	пченье	25
2,600	7,510	16,010	131,090	Биточки свекольно-морковные	75	2,190	5,370	13,590	103,720	Биточки свекольно-морковные	65

Ужин

17,880	9,050	39,690	316,940	Рулет рисовый с рыбой	200	12,990	6,810	28,040	229,160	Рулет рисовый с рыбой	150
0,160	0,160	15,893	60,000	компот из свежих фруктов	200	0,120	0,120	11,920	45,000	компот из свежих фруктов	150
2,400	0,400	15,100	71,000	хлеб пшеничный	30	2,370	0,300	14,490	70,500	хлеб пшеничный	20
0,068	6,060	6,380	0,840	Салат "Витаминный" из капусты с зел.гор.	60	0,051	4,550	4,780	0,630	Салат "Витаминный" из капусты с зел.гор.	45

55 52 264 1 680

1 915

44 39 218 1 362

1 510

Руководитель Доронина Т.Н.