

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 | | | | | | | | | | | |
| 7,010 | 8,090 | 28,390 | 213,000 | Каша ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ | 200 | 5,260 | 6,070 | 21,290 | 159,750 | Каша ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ | 150 |
| 1,200 | 1,300 | 13,000 | 90,000 | какао смолоком | 180 | 1,000 | 1,080 | 10,830 | 75,000 | какао смолоком | 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 | | | | | | | | | | | |
| 6,850 | 11,350 | 18,280 | 196,160 | Щи из свежей капусты с сметаной | 180 | 5,090 | 8,040 | 12,270 | 136,860 | Щи из свежей капусты с сметаной | 150 |
| 15,900 | 21,300 | 43,600 | 410,300 | ПЛОВ С КУРИЦЕЙ | 150 | 13,500 | 16,700 | 35,000 | 299,000 | ПЛОВ С КУРИЦЕЙ | 120 |
| 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 |
| 0,940 | 4,010 | 3,600 | 53,580 | салат из свежей капусты | 60 | 0,640 | 3,010 | 2,500 | 39,170 | салат из свежей капусты | 40 |
| Полдник | | | | | | | | | | | |
| 4,960 | 4,280 | 8,210 | 92,340 | Молоко кипяченое | 171 | 4,120 | 3,550 | 6,820 | 76,680 | Молоко кипяченое | 142 |
| 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 | | | | | | | | | | | |
| 9,010 | 12,510 | 2,240 | 156,250 | Омлет натуральный с маслом | 110 | 7,210 | 10,010 | 1,790 | 125,000 | Омлет натуральный с маслом | 85 |
| 0,340 | | 16,500 | 63,360 | Чай с шиповником | 200 | 0,170 | | 12,080 | 46,640 | Чай с шиповником | 150 |
| 2,400 | 0,400 | 15,100 | 71,000 | хлеб пшеничный | 30 | 2,370 | 0,300 | 14,490 | 70,500 | хлеб пшеничный | 20 |
| 1,130 | 4,560 | 4,090 | 64,000 | салат из отв.свеклы с зеленым горошком | 60 | 0,850 | 3,420 | 3,070 | 48,000 | салат из отв.свеклы с зеленым горошком | 45 |
| 62 | 75 | 262 | 1 939 | | 1 825 | 52 | 58 | 215 | 1 545 | | 1 465 |

Руководитель Доронина Т.Н.