

Меню Дети Золотой колосок

Меню Ясли Золотой колосок

Пищевая ценность				Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность				Наименование блюда
Белки	Жиры	Углеводы	ККал			Белки	Жиры	Углеводы	ККал	
Завтрак										
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
2,800	3,200	14,700	95,400	чай с молоком	180	2,100	2,400	11,530	73,420	чай с молоком
2,300	3,540	14,610	0,101	Бутерброд с маслом	30	1,530	2,630	9,740	0,070	Бутерброд с маслом
Второй завтрак										
0,900	0,180	16,200	45,500	фруктовый сок	100	0,900	0,180	16,200	45,500	фруктовый сок
Обед										
8,740	5,240	23,960	178,470	СУП ГОРОХОВЫЙ	200	6,990	4,190	19,170	142,780	СУП ГОРОХОВЫЙ
3,020	5,660	10,140	109,500	КАПУСТА ТУШЕННАЯ	150	2,410	4,520	8,110	87,600	КАПУСТА ТУШЕННАЯ
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
2,400	0,400	15,100	71,000	хлеб пшеничный	30	2,370	0,300	14,490	70,500	хлеб пшеничный
3,400	0,700	20,100	95,000	хлеб ржаной	50	3,300	0,600	16,700	87,000	хлеб ржаной
11,620	2,400	3,450	82,920	котлеты (биточки) рыбные	70	9,410	2,260	2,640	69,130	котлеты (биточки) рыбные
Полдник										
4,960	4,280	8,210	92,340	Молоко кипяченое	171	4,120	3,550	6,820	76,680	Молоко кипяченое
5,600	4,300	24,480	182,300	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	70	4,800	3,700	20,980	156,300	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ
Ужин										
2,670	4,820	12,190	104,000	Рагу из овощей	150	2,230	4,040	10,160	86,670	Рагу из овощей
		8,000	29,920	Чай полусладкий	200			8,000	29,920	Чай полусладкий
2,400	0,400	15,100	71,000	хлеб пшеничный	30	2,370	0,300	14,490	70,500	хлеб пшеничный
18,000	13,500	11,100	0,253	ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ	80	18,000	13,500	11,100	0,253	ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ
75	56	238	1 410		1 920	66	49	202	1 217	

Руководитель

Доронина Т.Н.

а 2024 г.

Выход

150
150
23

100

150
120
150
20
40
60

142
60

120
150
20
80

1 543