

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 | 7,730 | 27,710 | 201,000 | КАША ДРУЖБА вязкая мол. | 200 | 4,670 | 5,790 | 20,780 | 150,750 | КАША ДРУЖБА вязкая мол. |
| 2,800 | 3,200 | 14,700 | 95,400 | чай с молоком | 180 | 2,100 | 2,400 | 11,530 | 73,420 | чай с молоком |
| 0,080 | 0,200 | 0,500 | 4,700 | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ | 35 | | | | | |
| | | | | | | 0,060 | 0,100 | 0,300 | 3,400 | 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 | | | | | | | | | | |
| 5,990 | 10,200 | 19,020 | 189,470 | Рассольник " Ленинградский" | 200 | 4,290 | 7,160 | 12,000 | 127,950 | Рассольник " Ленинградский" |
| 3,500 | 6,400 | 22,200 | 158,300 | Картофельное пюре | 150 | 2,800 | 5,200 | 20,000 | 137,000 | Картофельное пюре |
| 0,310 | 0,070 | 24,370 | 96,760 | компот из сухофруктов | 180 | 0,230 | 0,010 | 18,280 | 72,570 | компот из сухофруктов |
| 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 |
| 12,070 | 4,370 | 2,570 | 102,000 | Рыба запеченая под омлетом | 80 | 8,810 | 3,150 | 1,750 | 75,000 | Рыба запеченая под омлетом |
| Полдник | | | | | | | | | | |
| 4,350 | 4,800 | 6,000 | 88,500 | кисломолочный продукт | 150 | | | | | |
| 5,300 | 4,750 | 29,500 | 183,300 | Ватрушка с повидлом | 70 | 4,540 | 4,070 | 25,300 | 157,110 | Ватрушка с повидлом |
| | | | | | | 4,060 | 4,480 | 5,600 | 82,600 | Кисломолочный продукт |
| Ужин | | | | | | | | | | |
| 15,830 | 17,930 | 14,850 | 190,130 | ОВОЩНОЕ РАГУ С КУРИЦЕЙ тех. карта | 200 | 10,600 | 11,900 | 9,900 | 126,750 | ОВОЩНОЕ РАГУ С КУРИЦЕЙ тех. карта |
| | | 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 |
| 66 | 61 | 236 | 1 622 | | 1 855 | 51 | 46 | 195 | 1 310 | |

Руководитель Доронина Т.Н.

1 2024 г.

Выход

| |
|-----|
| 150 |
| 150 |
| 25 |

| |
|-----|
| 100 |
|-----|

| |
|-----|
| 150 |
| 130 |
| 150 |
| 20 |
| 40 |
| 60 |

| |
|-----|
| 60 |
| 140 |

| |
|-----|
| 150 |
| 150 |
| 20 |

1 495