

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

19,600	16,700	43,100	475,000	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150	10,930	8,860	30,360	278,070	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА
1,300	1,300	14,000	92,000	кофейный напиток	180	1,080	1,080	11,670	76,670	кофейный напиток
0,080	0,200	0,500	4,700	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35					
						0,060	0,100	0,300	3,400	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ
0,740	0,500	6,960	31,380	салат из моркови	60	0,490	0,030	4,640	20,920	салат из моркови
0,600	0,500	4,900	26,400	соус молочный сладкий	30	0,300	0,200	2,400	13,200	соус молочный сладкий

Второй завтрак

0,900	0,180	16,200	45,500	фруктовый сок	100	0,900	0,180	16,200	45,500	фруктовый сок
-------	-------	--------	--------	---------------	-----	-------	-------	--------	--------	---------------

Обед

3,520	5,980	9,780	117,000	БОРЩ С КАПУСТОЙ СО СМЕТАНОЙ тех.карта	200	2,820	4,790	7,830	93,690	БОРЩ С КАПУСТОЙ СО СМЕТАНОЙ тех.карта
5,500	4,570	26,440	168,000	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ тех.карт.	150	3,670	3,010	17,630	112,000	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ тех.карт.
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
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
6,750	8,550	2,780	185,400	Гуляш	90	4,500	5,700	1,850	123,600	Гуляш

Полдник

3,050	2,720	5,050	56,367	молоко	100	3,050	2,720	5,050	56,367	молоко
1,800	2,900	18,700	104,200	пченье	25	1,800	2,900	18,700	104,200	пченье

Ужин

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
0,340		16,500	63,360	Чай с шиповником	200	0,170		12,080	46,640	Чай с шиповником
2,400	0,400	15,100	71,000	хлеб пшеничный	30	2,370	0,300	14,490	70,500	хлеб пшеничный
2,800	5,200	20,000	137,000	Картофельное пюре	130	2,800	5,200	20,000	137,000	Картофельное пюре

67 55 254 1 907

1 840

49 39 210 1 467

Руководитель

Доронина Т.Н.

а 2024 г.

Выход

120
150
25
45
15

100

150
100
150
20
40
60

100
25

60
150
20
130

1 460