

## 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	
<b>Завтрак</b>										
6,350	8,510	21,860	187,000	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ мол.вязкая	200	4,760	6,380	16,400	140,250	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ мол.вязкая
1,300	1,300	14,000	92,000	кофейный напиток	180	1,080	1,080	11,670	76,670	кофейный напиток
5,060	7,020	14,610	144,000	Бутерброд с маслом с сыром	30/4/12	3,370	4,950	9,740	99,000	Бутерброд с маслом с сыром
<b>Обед</b>										
4,220	6,500	13,770	145,000	СВЕКОЛЬНИК С МЯСОМ СО СМЕТАНОЙ	200	3,380	5,200	11,030	116,110	СВЕКОЛЬНИК С МЯСОМ СО СМЕТАНОЙ
5,689	6,664	32,947	206,280	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	120	4,741	5,554	27,456	171,908	Каша гречневая рассыпчатая с маслом
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
17,280	14,100	1,780	203,430	БЕФСТРОГАНОВ	80	15,120	12,340	1,560	178,000	БЕФСТРОГАНОВ
<b>Полдник</b>										
2,800	3,200	14,700	95,400	чай с молоком	180	2,100	2,400	11,530	73,420	чай с молоком
5,150	5,760	32,540	216,000	Пирожок с морковкой	80	4,510	5,040	28,470	189,000	Пирожок с морковкой
<b>Ужин</b>										
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
16,940	8,020	9,150	181,590	СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ Т.карта	70					
						16,940	8,020	9,150	181,590	СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ
<b>76</b>	<b>67</b>	<b>250</b>	<b>1 938</b>		<b>1 780</b>	<b>67</b>	<b>56</b>	<b>209</b>	<b>1 643</b>	

Руководитель

Доронина Т.Н.

з 2024 г.

<b>Выход</b>
--------------

150
150
20/3/8

170
100
150
20
40
70

150
70

120
150
20
60

---

**1 440**