

## 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         |   |              |
| <b>Завтрак</b>        |           |            |              |   |              |                  |           |            |              |   |              |
| 6,350                 | 8,510     | 21,860     | 187,000      | КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ<br>мол.вязкая           | 200          | 4,760            | 6,380     | 16,400     | 140,250      | КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ<br>мол.вязкая           | 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           |                  |           |            |              | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ                        | 25           |
|                       |           |            |              |   |              | 0,060            | 0,100     | 0,300      | 3,400        |   |              |
| 5,100                 | 4,600     | 0,300      | 63,000       | ЯЙЦО ОТВАРНОЕ                             | 40           | 5,100            | 4,600     | 0,300      | 63,000       | ЯЙЦО ОТВАРНОЕ                             | 40           |
| <b>Второй завтрак</b> |           |            |              |   |              |                  |           |            |              |   |              |
| 0,900                 | 0,180     | 16,200     | 45,500       | фруктовый сок                             | 100          | 0,900            | 0,180     | 16,200     | 45,500       | фруктовый сок                             | 100          |
| <b>Обед</b>           |           |            |              |   |              |                  |           |            |              |   |              |
| 2,750                 | 7,300     | 16,360     | 140,850      | Суп овощной с сметаной                    | 200          | 1,800            | 4,910     | 10,480     | 92,440       | Суп овощной 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          |
| 0,025                 | 0,050     | 15,830     | 61,860       | компот из свежемороженой<br>ягодной смеси | 200          | 0,020            | 0,040     | 13,460     | 52,480       | компот из свежемороженой<br>ягодной смеси | 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           |
| <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                             | 150          |
| 1,800                 | 2,900     | 18,700     | 104,200      | печенье                                   | 25           | 1,800            | 2,900     | 18,700     | 104,200      | печенье                                   | 25           |
| <b>Ужин</b>           |           |            |              |   |              |                  |           |            |              |   |              |
| 4,600                 | 6,000     | 31,500     | 197,200      | Картофель аппетитный                      | 200          | 3,500            | 4,800     | 23,400     | 148,600      | Картофель аппетитный                      | 150          |
|                       |           | 8,000      | 29,920       | Чай полусладкий                           | 200          |                  |           | 8,000      | 29,920       | Чай полусладкий                           | 150          |
| 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           |
| 2,400                 | 0,400     | 15,100     | 71,000       | хлеб пшеничный                            | 30           | 2,370            | 0,300     | 14,490     | 70,500       | хлеб пшеничный                            | 20           |
| <b>51</b>             | <b>61</b> | <b>254</b> | <b>1 721</b> |   | <b>1 880</b> | <b>43</b>        | <b>48</b> | <b>213</b> | <b>1 394</b> |   | <b>1 480</b> |