

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										
5,850	5,810	19,990	155,000	Суп молочный с макаронными	200	4,390	4,360	14,990	116,250	Суп молочный с макаронными
1,200	1,300	13,000	90,000	какао смолоком	180	1,000	1,080	10,830	75,000	какао смолоком
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										
3,680	7,070	8,580	118,000	ЩИ ИЗ СВЕЖ,капусты с мясом о со сметаной	200	2,950	4,800	6,870	94,490	ЩИ ИЗ СВЕЖ,капусты с мясом о со сметаной
13,800	5,580	34,260	238,700	ГОРОХОВОЕ ПЮРЕ тех.карта	150	11,500	4,650	28,550	198,900	ГОРОХОВОЕ ПЮРЕ тех.карта
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
12,310	12,920	8,320	184,160	Котлеты (биточки) куриные	70	1,360	11,020	6,900	156,040	Котлеты (биточки) куриные
Полдник										
3,050	2,720	5,050	56,367	молоко	100	3,050	2,720	5,050	56,367	молоко
4,000	5,800	14,300	123,700	Гренки молочные	55	4,000	5,800	14,300	123,700	Гренки молочные
Ужин										
4,600	6,000	31,500	197,200	Картофель аппетитный	200	3,500	4,800	23,400	148,600	Картофель аппетитный
		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
0,170	0,170	3,315	15,980	яблоко	85	0,170	0,170	3,315	15,980	яблоко
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
61	57	255	1 642		1 920	43	46	215	1 401	

Руководитель Доронина Т.Н.

а 2024 г.

Выход

150
150
23

100

150
130
150
20
40
60

100
55

150
150
20
85
40

1 573