

## 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 мол.вязкая	200	4,760	6,380	16,400	140,250	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ 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	0,060	0,100	0,300	3,400	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25
1,800	2,900	18,700	104,200	пченье	25	1,800	2,900	18,700	104,200	пченье	25
<b>Второй завтрак</b>											
0,400	0,400	9,800	47,000	яблоко	100	0,400	0,400	9,800	47,000	яблоко	100
<b>Обед</b>											
8,740	5,240	23,960	178,470	СУП ГОРОХОВЫЙ	200	6,990	4,190	19,170	142,780	СУП ГОРОХОВЫЙ	150
3,500	6,400	22,200	158,300	Картофельное пюре	150	2,800	5,200	20,000	137,000	Картофельное пюре	130
0,160	0,160	15,893	60,000	компот из свежих фруктов	200	0,120	0,120	11,920	45,000	компот из свежих фруктов	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
11,620	2,400	3,450	82,920	котлеты ( биточки) рыбные	70	9,410	2,260	2,640	69,130	котлеты ( биточки) рыбные	60
<b>Ужин</b>											
7,680	5,400	18,140	142,000	КАПУСТА ТУШЕННАЯ С МЯСОМ КУР	200						
		8,000	29,920	Чай полусладкий	200			8,000	29,920	Чай полусладкий	150
						5,020	4,800	13,600	142,000	КАПУСТА ТУШЕННАЯ С МЯСОМ КУР	150
2,400	0,400	15,100	71,000	хлеб пшеничный	30	2,370	0,300	14,490	70,500	хлеб пшеничный	20
5,150	5,760	32,540	216,000	Пирожок с морковкой	80	4,510	5,040	28,470	189,000	Пирожок с морковкой	70
<b>55</b>	<b>40</b>	<b>238</b>	<b>1 538</b>		<b>1 750</b>	<b>45</b>	<b>34</b>	<b>206</b>	<b>1 353</b>		<b>1 390</b>

Руководитель Дорони́на Т.Н.