

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 | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| Второй завтрак | | | | | | | | | | | |
| 0,400 | 0,400 | 9,800 | 47,000 | яблоко | 100 | 0,400 | 0,400 | 9,800 | 47,000 | яблоко | 100 |
| Обед | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| Ужин | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| 55 | 40 | 238 | 1 538 | | 1 750 | 45 | 34 | 206 | 1 353 | | 1 390 |

Руководитель Доронина Т.Н.