

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										
6,210	7,470	25,090	192,000	КАША МАННАЯ вязкая молочная	200	5,220	6,500	20,350	176,000	КАША МАННАЯ вязкая молочная
1,300	1,300	14,000	92,000	кофейный напиток	180	1,080	1,080	11,670	76,670	кофейный напиток
0,080	0,200	0,500	4,700	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35					
						0,060	0,100	0,300	3,400	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ
5,100	4,600	0,300	63,000	ЯИЦО ОТВАРНОЕ	40	5,100	4,600	0,300	63,000	ЯИЦО ОТВАРНОЕ
Второй завтрак										
0,900	0,180	16,200	45,500	фруктовый сок	100	0,900	0,180	16,200	45,500	фруктовый сок
Обед										
5,940	4,860	23,910	163,640	СУП картоф.с БОБОВЫМИ с мясом птицы	200	4,750	3,890	19,130	130,900	СУП картоф.с БОБОВЫМИ с мясом птицы
3,820	8,020	15,600	159,000	КАПУСТА тушеная с мясом (БИГОС)	150					
0,025	0,050	15,830	61,860	компот из свежемороженой ягодной смеси	200	0,020	0,040	13,460	52,480	компот из свежемороженой ягодной смеси
2,400	0,400	15,100	71,000	хлеб пшеничный	30	2,370	0,300	14,490	70,500	хлеб пшеничный
						3,360	7,060	13,730	139,392	КАПУСТА тушеная с мясом БИГОС
3,400	0,700	20,100	95,000	хлеб ржаной	50	3,300	0,600	16,700	87,000	хлеб ржаной
Полдник										
4,960	4,280	8,210	92,340	Молоко кипяченое	171	4,120	3,550	6,820	76,680	Молоко кипяченое
1,800	2,900	18,700	104,200	пченье	25	1,800	2,900	18,700	104,200	пченье
Ужин										
18,570	16,680	20,280	302,310	Пудинг творожный	150	15,920	13,880	16,700	252,970	Пудинг творожный
0,360	0,009	0,070	2,500	Чай без сахара	180	0,360	0,009	0,070	2,500	Чай без сахара
		9,150	36,600	Повидло	15			9,150	36,600	Повидло
0,740	0,500	6,960	31,380	салат из моркови	60	0,490	0,030	4,640	20,920	салат из моркови
56	52	210	1 517		1 795	49	45	182	1 339	

Руководитель

Дорони́на Т.Н.

а 2024 г.

Выход

150
150
25
40

100

150
150
20
120
40

142
25

120
180
15
45

1 480