

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										
7,010	8,090	28,390	213,000	Каша ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ	200	5,260	6,070	21,290	159,750	Каша ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ
1,200	1,300	13,000	90,000	какао смолоком	180	1,000	1,080	10,830	75,000	какао смолоком
0,080	0,200	0,500	4,700	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35					
						0,060	0,100	0,300	3,400	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
15,900	21,300	43,600	410,300	ПЛОВ С КУРИЦЕЙ	150	13,500	16,700	35,000	299,000	ПЛОВ С КУРИЦЕЙ
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
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
Полдник										
4,960	4,280	8,210	92,340	Молоко кипяченое	171	4,120	3,550	6,820	76,680	Молоко кипяченое
5,150	5,760	32,540	216,000	Пирожок с морковкой	80	4,510	5,040	28,470	189,000	Пирожок с морковкой
Ужин										
9,010	12,510	2,240	156,250	Омлет натуральный с маслом	110	7,210	10,010	1,790	125,000	Омлет натуральный с маслом
0,340		16,500	63,360	Чай с шиповником	200	0,170		12,080	46,640	Чай с шиповником
2,400	0,400	15,100	71,000	хлеб пшеничный	30	2,370	0,300	14,490	70,500	хлеб пшеничный
1,130	4,560	4,090	64,000	салат из отв.свеклы с зеленым горошком	60	0,850	3,420	3,070	48,000	салат из отв.свеклы с зеленым горошком
59	71	252	1 861		1 845	49	55	209	1 502	

Руководитель

Доронина Т.Н.

1 2024 г.

Выход

150
150
25

100

150
120
150
20
40
40

142
70

85
150
20
45

1 465