

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											
5,550	7,470	26,080	192,000	КАША ВЯЗКАЯ РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	200	4,160	5,600	19,560	144,000	КАША ВЯЗКАЯ РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	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
Второй завтрак											
0,900	0,180	16,200	45,500	фруктовый сок	100	0,900	0,180	16,200	45,500	фруктовый сок	100
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	150
5,500	4,570	26,440	168,000	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ тех.карт.	150	3,670	3,010	17,630	112,000	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ тех.карт.	100
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
12,310	12,920	8,320	184,160	Котлеты (биточки) куриные	70	1,360	11,020	6,900	156,040	Котлеты (биточки) куриные	60
Полдник											
3,050	2,720	5,050	56,367	молоко	100	3,050	2,720	5,050	56,367	молоко	100
				Сдоба обыкновенная	60					Сдоба обыкновенная	50
Ужин											
12,210	11,660	31,200	283,000	Лепшевник из творога	155	12,210	11,660	31,200	283,000	Лепшевник из творога	155
		8,000	29,920	Чай полусладкий	200			8,000	29,920	Чай полусладкий	150
0,170	0,170	3,315	15,980	яблоко	85	0,170	0,170	3,315	15,980	яблоко	85
		12,200	48,800	Повидло	20			9,150	36,600	Повидло	15
51	50	210	1 462		1 835	35	41	178	1 255		1 500

Руководитель Доронина Т.Н.