

## 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>        |           |            |              |  |              |                  |           |            |              |  |              |
| 6,210                 | 7,470     | 25,090     | 192,000      | КАША МАННАЯ вязкая молочная            | 200          | 5,220            | 6,500     | 20,350     | 176,000      | КАША МАННАЯ вязкая молочная            | 150          |
| 1,300                 | 1,300     | 14,000     | 92,000       | кофейный напиток                       | 180          | 1,080            | 1,080     | 11,670     | 76,670       | кофейный напиток                       | 150          |
| 5,060                 | 7,020     | 14,610     | 144,000      | Бутерброд с маслом с сыром             | 30/4/12      | 3,370            | 4,950     | 9,740      | 99,000       | Бутерброд с маслом с сыром             | 20/3/8       |
| <b>Второй завтрак</b> |           |            |              |  |              |                  |           |            |              |  |              |
| 0,900                 | 0,180     | 16,200     | 45,500       | фруктовый сок                          | 100          | 0,900            | 0,180     | 16,200     | 45,500       | фруктовый сок                          | 100          |
| <b>Обед</b>           |           |            |              |  |              |                  |           |            |              |  |              |
| 16,700                | 8,910     | 19,740     | 229,260      | СВЕКОЛЬНИК со сметаной                 | 200          | 13,360           | 7,130     | 15,790     | 183,410      | СВЕКОЛЬНИК 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          |
| 0,025                 | 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 | 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           |
| 17,280                | 14,100    | 1,780      | 203,430      | БЕФСТРОГАНОВ                           | 80           | 15,120           | 12,340    | 1,560      | 178,000      | БЕФСТРОГАНОВ                           | 70           |
| <b>Полдник</b>        |           |            |              |  |              |                  |           |            |              |  |              |
| 4,960                 | 4,280     | 8,210      | 92,340       | Молоко кипяченое                       | 171          | 4,120            | 3,550     | 6,820      | 76,680       | Молоко кипяченое                       | 142          |
| 1,800                 | 2,900     | 18,700     | 104,200      | пченье                                 | 25           | 1,800            | 2,900     | 18,700     | 104,200      | пченье                                 | 25           |
| 0,170                 | 0,170     | 3,315      | 15,980       | яблоко                                 | 85           | 0,170            | 0,170     | 3,315      | 15,980       | яблоко                                 | 85           |
| <b>Ужин</b>           |           |            |              |  |              |                  |           |            |              |  |              |
| 18,570                | 16,680    | 20,280     | 302,310      | Пудинг творожный                       | 150          | 15,920           | 13,880    | 16,700     | 252,970      | Пудинг творожный                       | 120          |
| 0,360                 | 0,009     | 0,070      | 2,500        | Чай без сахара                         | 180          | 0,360            | 0,009     | 0,070      | 2,500        | Чай без сахара                         | 180          |
|                       |           | 9,150      | 36,600       | Повидло                                | 15           |                  |           | 9,150      | 36,600       | Повидло                                | 15           |
| 0,740                 | 0,500     | 6,960      | 31,380       | салат из моркови                       | 60           | 0,490            | 0,030     | 4,640      | 20,920       | салат из моркови                       | 45           |
| <b>85</b>             | <b>69</b> | <b>236</b> | <b>1 887</b> |  | <b>1 915</b> | <b>71</b>        | <b>57</b> | <b>197</b> | <b>1 590</b> |  | <b>1 570</b> |

Руководитель Доронина Т.Н.