

## 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          |
| 1,200                 | 1,300     | 13,000     | 90,000       | какао смолоком                   | 180          | 1,000            | 1,080     | 10,830     | 75,000       | какао смолоком                   | 150          |
| 2,300                 | 3,540     | 14,610     | 0,101        | Бутерброд с маслом               | 30           | 1,530            | 2,630     | 9,740      | 0,070        | Бутерброд с маслом               | 23           |
| 5,100                 | 4,600     | 0,300      | 63,000       | ЯЙЦО ОТВАРНОЕ                    | 40           | 5,100            | 4,600     | 0,300      | 63,000       | ЯЙЦО ОТВАРНОЕ                    | 40           |
| <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>           |           |            |              |                                  |              |                  |           |            |              |                                  |              |
| 6,850                 | 11,350    | 18,280     | 196,160      | Щи из свежей капусты с сметаной  | 180          | 5,090            | 8,040     | 12,270     | 136,860      | Щи из свежей капусты с сметаной  | 150          |
| 13,800                | 5,580     | 34,260     | 238,700      | ГОРОХОВОЕ ПЮРЕ тех.карта         | 150          | 11,500           | 4,650     | 28,550     | 198,900      | ГОРОХОВОЕ ПЮРЕ тех.карта         | 130          |
| 0,310                 | 0,070     | 24,370     | 96,760       | компот из сухофруктов            | 180          | 0,230            | 0,010     | 18,280     | 72,570       | компот из сухофруктов            | 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           |
| 9,840                 | 8,020     | 7,160      | 139,130      | Котлеты ( биточки) говяжьи       | 75           | 8,440            | 6,880     | 6,130      | 119,980      | Котлеты ( биточки) говяжьи       | 65           |
| <b>Полдник</b>        |           |            |              |                                  |              |                  |           |            |              |                                  |              |
| 2,800                 | 3,200     | 14,700     | 95,400       | чай с молоком                    | 180          | 2,100            | 2,400     | 11,530     | 73,420       | чай с молоком                    | 150          |
| 1,800                 | 2,900     | 18,700     | 104,200      | пченье                           | 25           | 1,800            | 2,900     | 18,700     | 104,200      | пченье                           | 25           |
| 2,600                 | 7,510     | 16,010     | 131,090      | Биточки свекольно-морковные      | 75           | 2,190            | 5,370     | 13,590     | 103,720      | Биточки свекольно-морковные      | 65           |
| <b>Ужин</b>           |           |            |              |                                  |              |                  |           |            |              |                                  |              |
| 15,830                | 17,930    | 14,850     | 190,130      | ОВОЩНОЕ РАГУ С КУРИЦЕЙ тех.карта | 200          | 10,600           | 11,900    | 9,900      | 126,750      | ОВОЩНОЕ РАГУ С КУРИЦЕЙ тех.карта | 150          |
| 0,340                 |           | 16,500     | 63,360       | Чай с шиповником                 | 200          | 0,170            |           | 12,080     | 46,640       | Чай с шиповником                 | 150          |
| 2,400                 | 0,400     | 15,100     | 71,000       | хлеб пшеничный                   | 30           | 2,370            | 0,300     | 14,490     | 70,500       | хлеб пшеничный                   | 20           |
| <b>78</b>             | <b>75</b> | <b>284</b> | <b>1 883</b> |                                  | <b>1 925</b> | <b>64</b>        | <b>58</b> | <b>234</b> | <b>1 571</b> |                                  | <b>1 578</b> |

Руководитель Доронина Т.Н.