

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 | | | | | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ | 25 |
| | | | | | | 0,060 | 0,100 | 0,300 | 3,400 | | |
| 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 |
| 3,500 | 6,400 | 22,200 | 158,300 | Картофельное пюре | 150 | 2,800 | 5,200 | 20,000 | 137,000 | Картофельное пюре | 130 |
| 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 |
| 4,000 | 5,800 | 14,300 | 123,700 | Гренки молочные | 55 | 4,000 | 5,800 | 14,300 | 123,700 | Гренки молочные | 55 |
| Ужин | | | | | | | | | | | |
| 12,210 | 11,660 | 31,200 | 283,000 | Лепешник из творога | 155 | 12,210 | 11,660 | 31,200 | 283,000 | Лепешник 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 |
| 53 | 57 | 220 | 1 576 | | 1 830 | 38 | 49 | 195 | 1 403 | | 1 535 |

Руководитель Доронина Т.Н.