

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											
6,350	8,510	21,860	187,000	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ мол.вязкая	200	4,760	6,380	16,400	140,250	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ мол.вязкая	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
5,100	4,600	0,300	63,000	ЯЙЦО ОТВАРНОЕ	40	5,100	4,600	0,300	63,000	ЯЙЦО ОТВАРНОЕ	40
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											
2,750	7,300	16,360	140,850	Суп овощной с сметаной	200	1,800	4,910	10,480	92,440	Суп овощной с сметаной	150
15,900	21,300	43,600	410,300	ПЛОВ С КУРИЦЕЙ	150	13,500	16,700	35,000	299,000	ПЛОВ С КУРИЦЕЙ	120
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
Полдник											
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	печенье	25	1,800	2,900	18,700	104,200	печенье	25
Ужин											
4,600	6,000	31,500	197,200	Картофель аппетитный	200	3,500	4,800	23,400	148,600	Картофель аппетитный	150
		8,000	29,920	Чай полусладкий	200			8,000	29,920	Чай полусладкий	150
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	40
2,400	0,400	15,100	71,000	хлеб пшеничный	30	2,370	0,300	14,490	70,500	хлеб пшеничный	20
51	61	254	1 721		1 880	43	48	213	1 394		1 480

Руководитель Доронина Т.Н.