

Меню Дети Золотой колосок

Меню Ясли Золотой колосок

Пищевая ценность				Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность				Наименование блюда
Белки	Жиры	Углеводы	ККал			Белки	Жиры	Углеводы	ККал	
Завтрак										
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
1,200	1,300	13,000	90,000	какао смолоком	180	1,000	1,080	10,830	75,000	какао смолоком
0,080	0,200	0,500	4,700	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35					
						0,060	0,100	0,300	3,400	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ
5,100	4,600	0,300	63,000	ЯЙЦО ОТВАРНОЕ	40	5,100	4,600	0,300	63,000	ЯЙЦО ОТВАРНОЕ
Второй завтрак										
0,900	0,180	16,200	45,500	фруктовый сок	100	0,900	0,180	16,200	45,500	фруктовый сок
Обед										
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
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
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
2,400	0,400	15,100	71,000	хлеб пшеничный	30	2,370	0,300	14,490	70,500	хлеб пшеничный
3,400	0,700	20,100	95,000	хлеб ржаной	50	3,300	0,600	16,700	87,000	хлеб ржаной
9,840	8,020	7,160	139,130	КОТЛета МЯСНАЯ	75	8,440	6,880	6,130	119,980	КОТЛета МЯСНАЯ
Полдник										
2,800	3,200	14,700	95,400	чай с молоком	180	2,100	2,400	11,530	73,420	чай с молоком
1,800	2,900	18,700	104,200	пченье	25	1,800	2,900	18,700	104,200	пченье
2,600	7,510	16,010	131,090	Биточки свекольно-морковные	75	2,190	5,370	13,590	103,720	Биточки свекольно-морковные
Ужин										
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
0,340		16,500	63,360	Чай с шиповником	200	0,170		12,080	46,640	Чай с шиповником
2,400	0,400	15,100	71,000	хлеб пшеничный	30	2,370	0,300	14,490	70,500	хлеб пшеничный
76	72	262	1 852		1 950	62	56	220	1 554	

Руководитель Доронина Т.Н.

1 2024 г.

Выход

150
150
25
40

100

150
130
150
20
40
65

150
25
65

150
150
20

1 580