

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										
6,350	8,510	21,860	187,000	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ мол.вязкая	200	4,760	6,380	16,400	140,250	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ мол.вязкая
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
Второй завтрак										
0,900	0,180	16,200	45,500	фруктовый сок	100	0,900	0,180	16,200	45,500	фруктовый сок
Обед										
8,740	5,240	23,960	178,470	СУП ГОРОХОВЫЙ	200	6,990	4,190	19,170	142,780	СУП ГОРОХОВЫЙ
3,500	6,400	22,200	158,300	Картофельное пюре	150	2,800	5,200	20,000	137,000	Картофельное пюре
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
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
11,620	2,400	3,450	82,920	котлеты (биточки) рыбные	70	9,410	2,260	2,640	69,130	котлеты (биточки) рыбные
Полдник										
4,350	4,800	6,000	88,500	кисломолочный продукт	150					
5,300	4,750	29,500	183,300	Ватрушка с повидлом	70	4,540	4,070	25,300	157,110	Ватрушка с повидлом
						4,060	4,480	5,600	82,600	Кисломолочный продукт
Ужин										
3,820	8,020	15,600	159,000	КАПУСТА тушеная с мясом (БИГОС)	150					
		8,000	29,920	Чай полусладкий	200			8,000	29,920	Чай полусладкий
						3,360	7,060	13,730	139,392	КАПУСТА тушеная с мясом БИГОС
2,400	0,400	15,100	71,000	хлеб пшеничный	30	2,370	0,300	14,490	70,500	хлеб пшеничный
54	43	226	1 505		1 815	46	36	196	1 295	

Руководитель Доронина Т.Н.

1 2024 г.

Выход

150
150
25

100

150
130
150
20
40
60

60
140

150
120
20

1 465