

## 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	
<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
1,300	1,300	14,000	92,000	кофейный напиток	180	1,080	1,080	11,670	76,670	кофейный напиток
5,060	7,020	14,610	144,000	Бутерброд с маслом с сыром	30/4/12	3,370	4,950	9,740	99,000	Бутерброд с маслом с сыром
<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
<b>Обед</b>										
16,700	8,910	19,740	229,260	СВЕКОЛЬНИК со сметаной	200	13,360	7,130	15,790	183,410	СВЕКОЛЬНИК со сметаной
5,500	4,570	26,440	168,000	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ тех. карт.	150	3,670	3,010	17,630	112,000	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ тех. карт.
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
17,280	14,100	1,780	203,430	БЕФСТРОГАНОВ	80	15,120	12,340	1,560	178,000	БЕФСТРОГАНОВ
<b>Полдник</b>										
4,960	4,280	8,210	92,340	Молоко кипяченое	171	4,120	3,550	6,820	76,680	Молоко кипяченое
1,800	2,900	18,700	104,200	пченье	25	1,800	2,900	18,700	104,200	пченье
0,170	0,170	3,315	15,980	яблоко	85	0,170	0,170	3,315	15,980	яблоко
<b>Ужин</b>										
18,570	16,680	20,280	302,310	Пудинг творожный	150	15,920	13,880	16,700	252,970	Пудинг творожный
0,360	0,009	0,070	2,500	Чай без сахара	180	0,360	0,009	0,070	2,500	Чай без сахара
		9,150	36,600	Повидло	15			9,150	36,600	Повидло
0,740	0,500	6,960	31,380	салат из моркови	60	0,490	0,030	4,640	20,920	салат из моркови
<b>85</b>	<b>69</b>	<b>236</b>	<b>1 887</b>		<b>1 915</b>	<b>71</b>	<b>57</b>	<b>197</b>	<b>1 590</b>	

Руководитель

Доронина Т.Н.

1 2024 г.

Выход
-------

150
150
20/3/8

100
-----

150
100
150
20
40
70

142
25
85

120
180
15
45

---

1 570