

## 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>										
19,600	16,700	43,100	475,000	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150	10,930	8,860	30,360	278,070	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА
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
0,740	0,500	6,960	31,380	салат из моркови	60	0,490	0,030	4,640	20,920	салат из моркови
		9,150	36,600	Повидло	15			9,150	36,600	Повидло
<b>Обед</b>										
8,180	3,640	18,580	174,360	СУП с мучными клецками со сметаной	200	6,600	3,320	18,300	140,700	СУП с мучными клецками со сметаной
12,310	12,920	8,320	184,160	Котлеты ( биточки) куриные	70	1,360	11,020	6,900	156,040	Котлеты ( биточки) куриные
0,310	0,070	24,370	96,760	компот из сухофруктов	180	0,230	0,010	18,280	72,570	компот из сухофруктов
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
2,670	4,820	12,190	104,000	Рагу из овощей	150	2,230	4,040	10,160	86,670	Рагу из овощей
<b>Полдник</b>										
4,960	4,280	8,210	92,340	Молоко кипяченое	171	4,120	3,550	6,820	76,680	Молоко кипяченое
5,050	9,630	33,520	177,700	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	70	4,330	8,260	28,730	155,500	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ
<b>Ужин</b>										
4,600	6,000	31,500	197,200	Картофель аппетитный	200	3,500	4,800	23,400	148,600	Картофель аппетитный
		8,000	29,920	Чай полусладкий	200			8,000	29,920	Чай полусладкий
2,400	0,400	15,100	71,000	хлеб пшеничный	30	2,370	0,300	14,490	70,500	хлеб пшеничный
0,068	6,060	6,380	0,840	Салат " Витаминный" из капусты с зел.гор.	60	0,051	4,550	4,780	0,630	Салат " Витаминный" из капусты с зел.гор.
<b>68</b>	<b>68</b>	<b>274</b>	<b>1 932</b>		<b>1 860</b>	<b>43</b>	<b>51</b>	<b>226</b>	<b>1 509</b>	

Руководитель Доронина Т.Н.

1 2024 г.

**Выход**

120
150
25
45
15

150
60
150
20
40
120

142
60

150
150
20
45

**1 470**