

## 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		
<b>Завтрак</b>											
5,850	5,810	19,990	155,000	Суп молочный с макаронными	200	4,390	4,360	14,990	116,250	Суп молочный с макаронными	150
2,800	3,200	14,700	95,400	чай с молоком	180	2,100	2,400	11,530	73,420	чай с молоком	150
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	20/3/8
<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	100
<b>Обед</b>											
2,100	5,110	16,660	120,750	РАССОЛЬНИК СО	200	1,680	4,090	13,330	102,200	РАССОЛЬНИК СО	180
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	150
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
0,051	4,550	4,780	0,630	Салат "Витаминный" из капусты с зел.гор.	45	0,051	4,550	4,780	0,630	Салат "Витаминный" из капусты с зел.гор.	45
<b>Ужин</b>											
17,880	9,050	39,690	316,940	Рулет рисовый с рыбой	200	12,990	6,810	28,040	229,160	Рулет рисовый с рыбой	150
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	150
2,400	0,400	15,100	71,000	хлеб пшеничный	30	2,370	0,300	14,490	70,500	хлеб пшеничный	20
<b>59</b>	<b>55</b>	<b>224</b>	<b>1 427</b>		<b>1 665</b>	<b>44</b>	<b>41</b>	<b>180</b>	<b>1 118</b>		<b>1 325</b>

Руководитель Доронина Т.Н.