

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		
Завтрак											
6,350	8,510	21,860	187,000	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ мол.вязкая кофейный напиток	200	4,760	6,380	16,400	140,250	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ мол.вязкая кофейный напиток	150
1,300	1,300	14,000	92,000		180	1,080	1,080	11,670	76,670		150
0,080	0,200	0,500	4,700		35						
				БУТЕРБРОД С МАСЛОМ		0,060	0,100	0,300	3,400	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25
Второй завтрак											
0,900	0,180	16,200	45,500	фруктовый сок	100	0,900	0,180	16,200	45,500	фруктовый сок	100
Обед											
1,610	4,840	10,930	145,640	БОРЩ со СМЕТАНОЙ!!! МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ тех.карт.	200					МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ тех.карт.	
5,500	4,570	26,440	168,000		150	3,670	3,010	17,630	112,000		100
0,310	0,070	24,370	96,760		180	0,230	0,010	18,280	72,570		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
						1,290	3,870	8,740	128,910	БОРЩ Со СМЕТАНОЙ!!!	180
12,310	12,920	8,320	184,160	Котлеты (биточки) куриные	70	1,360	11,020	6,900	156,040	Котлеты (биточки) куриные	60
Ужин											
4,400	4,230	31,310	183,000	Каша перловая рассыпчатая компот из свежих фруктов Рыба запеченная под омлетом	150	2,930	2,820	20,870	122,000	Каша перловая рассыпчатая компот из свежих фруктов Рыба запеченная под омлетом	100
0,160	0,160	15,893	60,000		200	0,120	0,120	11,920	45,000		150
12,070	4,370	2,570	102,000		80	8,810	3,150	1,750	75,000		60
2,400	0,400	15,100	71,000	хлеб пшеничный	30	2,370	0,300	14,490	70,500	хлеб пшеничный	20
53	43	223	1 506		1 655	33	33	176	1 205		1 305

Руководитель Доронина Т.Н.