

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 | | | | | | | | | | | |
| 6,210 | 7,470 | 25,090 | 192,000 | КАША МАННАЯ вязкая молочная | 200 | 5,220 | 6,500 | 20,350 | 176,000 | КАША МАННАЯ вязкая молочная | 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 |
| 0,080 | 0,200 | 0,500 | 4,700 | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ | 35 | | | | | | |
| | | | | | | 0,060 | 0,100 | 0,300 | 3,400 | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ | 25 |
| 1,800 | 2,900 | 18,700 | 104,200 | пченье | 25 | 1,800 | 2,900 | 18,700 | 104,200 | пченье | 25 |
| Второй завтрак | | | | | | | | | | | |
| 0,400 | 0,400 | 9,800 | 47,000 | яблоко | 100 | 0,400 | 0,400 | 9,800 | 47,000 | яблоко | 100 |
| Обед | | | | | | | | | | | |
| 8,740 | 5,240 | 23,960 | 178,470 | СУП ГОРОХОВЫЙ | 200 | 6,990 | 4,190 | 19,170 | 142,780 | СУП ГОРОХОВЫЙ | 150 |
| 3,500 | 6,400 | 22,200 | 158,300 | Картофельное пюре | 150 | 2,800 | 5,200 | 20,000 | 137,000 | Картофельное пюре | 130 |
| 0,310 | 0,070 | 24,370 | 96,760 | компот из сухофруктов | 180 | 0,230 | 0,010 | 18,280 | 72,570 | компот из сухофруктов | 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 |
| 11,620 | 2,400 | 3,450 | 82,920 | котлеты (биточки) рыбные | 70 | 9,410 | 2,260 | 2,640 | 69,130 | котлеты (биточки) рыбные | 60 |
| Ужин | | | | | | | | | | | |
| 2,670 | 4,820 | 12,190 | 104,000 | Рагу из овощей | 150 | 2,230 | 4,040 | 10,160 | 86,670 | Рагу из овощей | 120 |
| | | 8,000 | 29,920 | Чай полусладкий | 200 | | | 8,000 | 29,920 | Чай полусладкий | 150 |
| 2,400 | 0,400 | 15,100 | 71,000 | хлеб пшеничный | 30 | 2,370 | 0,300 | 14,490 | 70,500 | хлеб пшеничный | 20 |
| 18,000 | 13,500 | 11,100 | 0,253 | ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ | 80 | 18,000 | 13,500 | 11,100 | 0,253 | ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ | 80 |
| 64 | 48 | 224 | 1 331 | | 1 680 | 57 | 43 | 196 | 1 170 | | 1 370 |

Руководитель Доронина Т.Н.