

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											
5,850	5,810	19,990	155,000	Суп молочный с макаронами	200	4,390	4,360	14,990	116,250	Суп молочный с макаронами	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
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											
1,800	4,980	8,130	156,540	СУП ГОРОХОВЫЙ!!!	200						
12,460	11,310	17,260	0,230	Жаркое по домашнему из мяса птицы	200	11,210	10,180	15,530	0,207	Жаркое по домашнему из мяса птицы	180
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
						1,440	3,980	6,500	125,230	СУП ГОРОХОВЫЙ !!!	180
Ужин											
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
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
50	41	212	1 169		1 650	42	34	174	939		1 360

Руководитель

Доронина Т.Н.