

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											
0,740	0,500	6,960	31,380	салат из моркови	60	0,490	0,030	4,640	20,920	салат из моркови	45
1,200	1,300	13,000	90,000	какао смолоком	180	1,000	1,080	10,830	75,000	какао смолоком	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
19,600	16,700	43,100	475,000	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150	10,930	8,860	30,360	278,070	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	120
0,750	1,275	8,100	42,000	Сгущенное молоко	15	0,750	1,275	8,100	42,000	Сгущенное молоко	15
Второй завтрак											
0,170	0,170	3,315	15,980	яблоко	85	0,170	0,170	3,315	15,980	яблоко	85
Обед											
1,610	4,840	10,930	145,640	БОРЩ со СМЕТАНОЙ!!!	200	11,500	4,650	28,550	198,900	ГОРОХОВОЕ ПЮРЕ тех.карта	130
13,800	5,580	34,260	238,700	ГОРОХОВОЕ ПЮРЕ тех.карта	150	0,025	0,050	15,830	61,860	компот из свежемороженой ягодной смеси	200
0,025	0,050	15,830	61,860	компот из свежемороженой ягодной смеси	200	2,400	0,400	15,100	71,000	хлеб пшеничный	30
2,400	0,400	15,100	71,000	хлеб пшеничный	30	1,290	3,870	8,740	128,910	БОРЩ Со СМЕТАНОЙ!!!	180
3,400	0,700	20,100	95,000	хлеб ржаной	50	3,300	0,600	16,700	87,000	хлеб ржаной	40
14,100	12,710	14,310	214,670	котлета из кур в том.соусе	95	12,420	11,190	12,590	201,150	котлеты из кур в томат.соусе	79
Ужин											
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
4,120	3,550	6,820	76,680	Молоко кипяченое	142	4,120	3,550	6,820	76,680	Молоко кипяченое	142
7,800	7,800	67,440	354,320	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	60	6,400	6,400	56,200	295,200	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	50
5,100	4,600	0,300	63,000	ЯЙЦО ОТВАРНОЕ	40	5,100	4,600	0,300	63,000	ЯЙЦО ОТВАРНОЕ	40
81	68	285	2 172		1 700	65	53	236	1 785		1 429

Руководитель Доронина Т.Н.