

Меню Дети Золотой колосок

Меню Ясли Золотой колосок

Пищевая ценность				Наименование блюда	Выход
Белки	Жиры	Углеводы	ККал		

Пищевая ценность				Наименование блюда	Выход
Белки	Жиры	Углеводы	ККал		

Завтрак

19,600	16,700	43,100	475,000	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150
1,200	1,300	13,000	90,000	какао смолоком	180
0,080	0,200	0,500	4,700	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35
0,740	0,500	6,960	31,380	салат из моркови	60
		9,150	36,600	Повидло	15

10,930	8,860	30,360	278,070	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	120
1,000	1,080	10,830	75,000	какао смолоком	150
0,060	0,100	0,300	3,400	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25
0,490	0,030	4,640	20,920	салат из моркови	45
		9,150	36,600	Повидло	15

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

7,730	9,310	15,910	121,650	СУП ПО _ВЕССЕННЕМУ СО СМЕТАНОЙ	200
5,689	6,664	32,947	206,280	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	120
0,310	0,070	24,370	96,760	компот из сухофруктов	180
2,400	0,400	15,100	71,000	хлеб пшеничный	30
3,400	0,700	20,100	95,000	хлеб ржаной	50
9,790	14,630	4,470	326,930	СУФЛЕ ИЗ ПТИЦЫ в соусе	80/6

4,741	5,554	27,456	171,908	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	100
0,230	0,010	18,280	72,570	компот из сухофруктов	150
2,370	0,300	14,490	70,500	хлеб пшеничный	20
5,710	8,080	9,510	108,240	СУП ПО _ВЕССЕННЕМУ СО СМЕТАНОЙ	180
3,300	0,600	16,700	87,000	хлеб ржаной	40
8,570	12,800	3,910	286,060	СУФЛЕ ИЗ ПТИЦЫ в соусе	70/5

Ужин

4,600	6,000	31,500	197,200	Картофель аппетитный	200
1,460	3,080	4,290	50,000	САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	50
0,340		16,500	63,360	Чай с шиповником	200
2,400	0,400	15,100	71,000	хлеб пшеничный	30

3,500	4,800	23,400	148,600	Картофель аппетитный	150
0,530	2,720	1,750	34,670	САЛАТ ИЗ СРЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	40
0,170		12,080	46,640	Чай с шиповником	150
2,370	0,300	14,490	70,500	хлеб пшеничный	20

61	60	269	1 982	1 680	45	45	214	1 556	1 375
----	----	-----	-------	-------	----	----	-----	-------	-------

Руководитель Доронина Т.Н.