

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

5,550	7,470	26,080	192,000	КАША ВЯЗКАЯ РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	200
1,200	1,300	13,000	90,000	какао смолоком	180
0,080	0,200	0,500	4,700	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35
1,800	2,900	18,700	104,200	пченье	25

4,160	5,600	19,560	144,000	КАША ВЯЗКАЯ РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	150
1,000	1,080	10,830	75,000	какао смолоком	150
0,060	0,100	0,300	3,400	БуТЕРБРОД С МАСЛОМ	25
1,800	2,900	18,700	104,200	пченье	25

Обед

12,920	7,910	31,066	152,640	ЩИ ИЗ СВ.КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ!!!	200
3,500	6,400	22,200	158,300	Картофельное пюре	150
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
12,310	12,920	8,320	184,160	Котлеты (биточки) куриные	70

11,630	7,120	27,950	130,900	ЩИ ИЗ СВ.КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ!!!	180
2,800	5,200	20,000	137,000	Картофельное пюре	130
0,230	0,010	18,280	72,570	компот из сухофруктов	150
2,370	0,300	14,490	70,500	хлеб пшеничный	20
3,300	0,600	16,700	87,000	хлеб ржаной	40
1,360	11,020	6,900	156,040	Котлеты (биточки) куриные	60

Ужин

15,600	14,770	42,130	373,000	Лапшевник из творога	205
		8,000	29,920	Чай полусладкий	200
		9,150	36,600	Повидло	15
0,740	0,500	6,960	31,380	салат из моркови	60

12,210	11,660	31,200	283,000	Лапшевник из творога	155
		8,000	29,920	Чай полусладкий	150
		9,150	36,600	Повидло	15
0,490	0,030	4,640	20,920	салат из моркови	45

60	56	246	1 620	1 600	41	46	207	1 351	1 295
----	----	-----	-------	-------	----	----	-----	-------	-------

Руководитель Доронина Т.Н.