

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											
19,600	16,700	43,100	475,000	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150	10,930	8,860	30,360	278,070	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	120
1,300	1,300	14,000	92,000	кофейный напиток	180	1,080	1,080	11,670	76,670	кофейный напиток	150
5,060	7,020	14,610	144,000	Бутерброд с маслом с сыром	30/4/12	3,370	4,950	9,740	99,000	Бутерброд с маслом с сыром	20/3/8
0,740	0,500	6,960	31,380	салат из моркови	60	0,490	0,030	4,640	20,920	салат из моркови	45
0,600	0,500	4,900	26,400	соус молочный сладкий	30	0,300	0,200	2,400	13,200	соус молочный сладкий	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											
3,520	5,980	9,780	117,000	БОРЩ С КАПУСТОЙ СО СМЕТАНОЙ тех.карта	200	2,820	4,790	7,830	93,690	БОРЩ С КАПУСТОЙ СО СМЕТАНОЙ тех.карта	150
5,500	4,570	26,440	168,000	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ тех.карт.	150	3,670	3,010	17,630	112,000	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ тех.карт.	100
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
6,750	8,550	2,780	185,400	ГУЛЯШ с соусом	90	4,500	5,700	1,850	123,600	ГУЛЯШ с соусом	60
0,940	4,010	3,600	53,580	салат из свежей капусты	60	0,640	3,010	2,500	39,170	салат из свежей капусты	40
Ужин											
6,350	8,510	21,860	187,000	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ мол.вязкая	200	4,760	6,380	16,400	140,250	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ мол.вязкая	150
4,960	4,280	8,210	92,340	Молоко кипяченое	171	4,120	3,550	6,820	76,680	Молоко кипяченое	142
5,050	9,630	33,520	177,700	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	70	4,330	8,260	28,730	155,500	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	60
67	73	266	2 058		1 760	48	51	206	1 504		1 370

Руководитель Доронина Т.Н.