

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
5,710	6,400	22,880	169,160	Кофейный напиток на молоке	200	5,710	6,400	22,880	169,160	Кофейный напиток на молоке	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
0,750	1,275	8,100	42,000	Сгущенное молоко	15	0,750	1,275	8,100	42,000	Сгущенное молоко	15
0,700	3,000	4,100	46,900	салат из отв.свеклы	60	0,500	2,400	3,300	37,500	салат из отв.свеклы	40
Второй завтрак											
4,350	4,800	6,000	88,500	кисломолочный продукт	150						
						4,060	4,480	5,600	82,600	Кисломолочный продукт	140
Обед											
16,700	8,910	19,740	229,260	СВЕКОЛЬНИК со сметаной	200	13,360	7,130	15,790	183,410	СВЕКОЛЬНИК со сметаной	150
5,689	6,664	32,947	206,280	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	120	4,741	5,554	27,456	171,908	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	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
9,440	8,550	2,110	126,000	ПЕЧЕНЬ ПО СТРОГАНОВСКИ тех.карт.	70	8,090	7,330	1,810	108,000	ПЕЧЕНЬ ПО СТРОГАНОВСКИ тех.карт.	60
Ужин											
7,680	5,400	18,140	0,203	КАПУСТА ТУШЕННАЯ С МЯСОМ КУР	200						
		8,000	29,920	Чай полусладкий	200			8,000	29,920	Чай полусладкий	150
						5,020	4,800	13,600	142,000	КАПУСТА ТУШЕННАЯ С МЯСОМ КУР	150
2,400	0,400	15,100	71,000	хлеб пшеничный	30	2,370	0,300	14,490	70,500	хлеб пшеничный	20
79	63	240	1 752		1 690	61	50	201	1 549		1 330

Руководитель Доронина Т.Н.