

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
1,300	1,300	14,000	92,000	кофейный напиток	180
5,060	7,020	14,610	144,000	Бутерброд с маслом с сыром	30/4/12
0,740	0,500	6,960	31,380	салат из моркови	60
0,750	1,275	8,100	42,000	Сгущенное молоко	15

10,930	8,860	30,360	278,070	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	120
1,080	1,080	11,670	76,670	кофейный напиток	150
3,370	4,950	9,740	99,000	Бутерброд с маслом с сыром	20/3/8
0,490	0,030	4,640	20,920	салат из моркови	45
0,750	1,275	8,100	42,000	Сгущенное молоко	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
5,500	4,570	26,440	168,000	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ тех.карт.	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
6,750	8,550	2,780	185,400	ГУЛЯШ с соусом	90

2,820	4,790	7,830	93,690	БОРЩ С КАПУСТОЙ СО СМЕТАНОЙ тех.карта	150
3,670	3,010	17,630	112,000	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ тех.карт.	100
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
4,500	5,700	1,850	123,600	ГУЛЯШ с соусом	60

Полдник

		8,000	29,920	Чай полусладкий	200
1,800	2,900	18,700	104,200	печенье	25

		8,000	29,920	Чай полусладкий	150
1,800	2,900	18,700	104,200	печенье	25

Ужин

6,350	8,510	21,860	187,000	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ мол.вязкая	200
4,960	4,280	8,210	92,340	Молоко кипяченое	171
5,050	9,630	33,520	177,700	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	70

4,760	6,380	16,400	140,250	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ мол.вязкая	150
4,120	3,550	6,820	76,680	Молоко кипяченое	142
4,330	8,260	28,730	155,500	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	60

68	73	292	2 154	1 910	49	52	236	1 628	1 505
----	----	-----	-------	-------	----	----	-----	-------	-------

Руководитель Доронина Т.Н.