

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 | | | | | | | | | | | |
| 0,740 | 0,500 | 6,960 | 31,380 | салат из моркови | 60 | 0,490 | 0,030 | 4,640 | 20,920 | салат из моркови | 45 |
| 3,030 | 2,650 | 157,000 | 118,000 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК | 200 | 2,370 | 2,000 | 11,960 | 83,850 | 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 |
| 19,600 | 16,700 | 43,100 | 475,000 | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА | 150 | 10,930 | 8,860 | 30,360 | 278,070 | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА | 120 |
| 0,750 | 1,275 | 8,100 | 42,000 | Сгущеное молоко | 15 | 0,750 | 1,275 | 8,100 | 42,000 | Сгущеное 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 | | | | | | | | | | | |
| 1,610 | 4,840 | 10,930 | 145,640 | БОРЩ со СМЕТАНОЙ!!! | 200 | | | | | | |
| 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 |
| 0,600 | | 14,600 | 58,600 | КОМПОТ ИЗ С/Ф | 200 | 0,400 | | 7,950 | 52,740 | КОМПОТ ИЗ С/Ф | 180 |
| 2,400 | 0,400 | 15,100 | 71,000 | хлеб пшеничный | 30 | 2,370 | 0,300 | 14,490 | 70,500 | хлеб пшеничный | 20 |
| | | | | | | 1,290 | 3,870 | 8,740 | 128,910 | БОРЩ Со СМЕТАНОЙ!!! | 180 |
| 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 |
| Полдник | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | 4,060 | 4,480 | 5,600 | 82,600 | Кисломолочный продукт | 140 |
| 4,350 | 4,800 | 6,000 | 88,500 | кисломолочный продукт | 150 | | | | | | |
| 1,800 | 2,900 | 18,700 | 104,200 | пченье | 25 | 1,800 | 2,900 | 18,700 | 104,200 | пченье | 25 |
| 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 |
| 4,120 | 3,550 | 6,820 | 76,680 | Молоко кипяченое | 142 | 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 |
| 72 | 77 | 423 | 2 214 | | 1 870 | 53 | 56 | 225 | 1 703 | | 1 555 |

Руководитель Доронина Т.Н.