

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											
6,210	7,470	25,090	192,000	КАША МАННАЯ вязкая молочная какао смолоком БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	200	5,220	6,500	20,350	176,000	КАША МАННАЯ вязкая молочная какао смолоком БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	150
1,200	1,300	13,000	90,000		180	1,000	1,080	10,830	75,000		150
0,080	0,200	0,500	4,700		35						
						0,060	0,100	0,300	3,400		25
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											
6,850	11,350	18,280	196,160	Щи из свежей капусты с сметаной ГОРОХОВОЕ ПЮРЕ тех.карта компот из сухофруктов хлеб пшеничный хлеб ржаной Котлеты (биточки) куриные	180	5,090	8,040	12,270	136,860	Щи из свежей капусты с сметаной ГОРОХОВОЕ ПЮРЕ тех.карта компот из сухофруктов хлеб пшеничный хлеб ржаной Котлеты (биточки) куриные	150
13,800	5,580	34,260	238,700		150	11,500	4,650	28,550	198,900		130
0,310	0,070	24,370	96,760		180	0,230	0,010	18,280	72,570		150
2,400	0,400	15,100	71,000		30	2,370	0,300	14,490	70,500		20
3,400	0,700	20,100	95,000		50	3,300	0,600	16,700	87,000		40
12,310	12,920	8,320	184,160		70	1,360	11,020	6,900	156,040		60
Полдник											
2,520	0,280	15,820	63,000	гренки чай с молоком	35	1,440	0,160	9,040	36,000	гренки чай с молоком	20
2,800	3,200	14,700	95,400		180	2,100	2,400	11,530	73,420		150
Ужин											
9,010	12,510	2,240	156,250	Омлет натуральный с маслом Чай полусладкий хлеб пшеничный салат из отв.свеклы с сол.огурцом	110	7,210	10,010	1,790	125,000	Омлет натуральный с маслом Чай полусладкий хлеб пшеничный салат из отв.свеклы с сол.огурцом	85
		8,000	29,920		200			8,000	29,920		150
2,400	0,400	15,100	71,000		30	2,370	0,300	14,490	70,500		20
0,745	4,540	3,730	61,000		60	0,560	3,410	2,800	45,750		40
65	61	235	1 691		1 790	45	49	193	1 402		1 440

Руководитель Доронина Т.Н.