

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	Кофеинный напиток на молоке	200	5,710	6,400	22,880	169,160	Кофеинный напиток на молоке	150
0,080	0,200	0,500	4,700	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35						
0,750	1,275	8,100	42,000	Сгущеное молоко	15	0,060	0,100	0,300	3,400	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25
						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

1,690	4,230	15,790	150,450	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	200						
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	1,350	3,380	9,470	130,790	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	180
9,440	8,550	2,110	126,000	ПЕЧЕНЬ ПО СТРОГАНОВСКИ тех.карт.	70	3,300	0,600	16,700	87,000	хлеб ржаной	40
						8,090	7,330	1,810	108,000	ПЕЧЕНЬ ПО СТРОГАНОВСКИ тех.карт.	60

Полдник

0,340		16,500	63,360	Чай с шиповником	200	0,170		12,080	46,640	Чай с шиповником	150
-------	--	--------	--------	------------------	-----	-------	--	--------	--------	------------------	-----

Ужин

8,110	8,830	37,720	263,040	Блины	100	7,090	7,730	33,010	230,160	Блины	80
		8,000	29,920	Чай полусладкий	200			8,000	29,920	Чай полусладкий	150
		9,150	36,600	Повидло	15			9,150	36,600	Повидло	15
0,420	0,180	42,900	35,570	салат из моркови с яблоком	60	0,310	0,120	27,840	24,170	салат из моркови с яблоком	40

59 54 315 1 910

1 725

46 42 256 1 546

1 395

Руководитель Доронина Т.Н.