

## 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		
<b>Завтрак</b>											
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
6,440	7,530	25,380	192,000	каша ПШЕНИЧНАЯ молочная	200	5,260	6,070	21,290	159,750	каша ПШЕНИЧНАЯ молочная	150
<b>Второй завтрак</b>											
0,900	0,180	16,200	45,500	фруктовый сок	100	0,900	0,180	16,200	45,500	фруктовый сок	100
<b>Обед</b>											
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
0,600		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
						1,350	3,380	9,470	130,790	СВЕКОЛЬНИК 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
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
<b>Полдник</b>											
0,340		16,500	63,360	Чай с шиповником	200	0,170		12,080	46,640	Чай с шиповником	150
1,800	2,900	18,700	104,200	печенье	25	1,800	2,900	18,700	104,200	печенье	25
<b>Ужин</b>											
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
0,400	0,100	0,080	2,800	Чай без сахара	200	0,360	0,009	0,070	2,500	Чай без сахара	180
19,600	16,700	43,100	475,000	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150	10,930	8,860	30,360	278,070	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	120
		9,150	36,600	Повидло	15			9,150	36,600	Повидло	15
<b>61</b>	<b>58</b>	<b>444</b>	<b>1 924</b>		<b>1 850</b>	<b>46</b>	<b>42</b>	<b>235</b>	<b>1 501</b>		<b>1 530</b>

Руководитель Доронина Т.Н.