

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          |       |          |         |                                 |       |                  |       |          |         |                                   |       |
| 6,350            | 8,510 | 21,860   | 187,000 | КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ<br>мол.вязкая | 200   | 4,760            | 6,380 | 16,400   | 140,250 | КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ<br>мол.вязкая   | 150   |
| 1,200            | 1,300 | 13,000   | 90,000  | какао смолоком                  | 180   | 1,000            | 1,080 | 10,830   | 75,000  | какао смолоком                    | 150   |
| 0,080            | 0,200 | 0,500    | 4,700   | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ              | 35    |                  |       |          |         |                                   |       |
|                  |       |          |         |                                 |       | 0,060            | 0,100 | 0,300    | 3,400   | БуТЕРБРОД С МАСЛОМ                | 25    |
| Второй завтрак   |       |          |         |                                 |       |                  |       |          |         |                                   |       |
| 0,400            | 0,400 | 9,800    | 47,000  | яблоко                          | 100   | 0,400            | 0,400 | 9,800    | 47,000  | яблоко                            | 100   |
| Обед             |       |          |         |                                 |       |                  |       |          |         |                                   |       |
| 1,800            | 4,980 | 8,130    | 156,540 | СУП ГОРОХОВЫЙ!!!                | 200   |                  |       |          |         |                                   |       |
| 3,500            | 6,400 | 22,200   | 158,300 | Картофельное пюре               | 150   | 2,800            | 5,200 | 20,000   | 137,000 | Картофельное пюре                 | 130   |
| 0,310            | 0,070 | 24,370   | 96,760  | компот из сухофруктов           | 180   | 0,310            | 0,070 | 24,370   | 96,760  | компот из сухофруктов             | 180   |
| 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    | 3,300            | 0,600 | 16,700   | 87,000  | хлеб ржаной                       | 40    |
| 11,620           | 2,400 | 3,450    | 82,920  | котлеты ( биточки) рыбные       | 70    | 9,410            | 2,260 | 2,640    | 69,130  | котлеты ( биточки) рыбные         | 60    |
|                  |       |          |         |                                 |       | 1,440            | 3,980 | 6,500    | 125,230 | СУП ГОРОХОВЫЙ !!!                 | 180   |
| Полдник          |       |          |         |                                 |       |                  |       |          |         |                                   |       |
| 0,340            |       | 16,500   | 63,360  | Чай с шиповником                | 200   | 0,170            |       | 12,080   | 46,640  | Чай с шиповником                  | 150   |
| Ужин             |       |          |         |                                 |       |                  |       |          |         |                                   |       |
| 7,680            | 5,400 | 18,140   | 142,000 | КАПУСТА ТУШЕННАЯ С<br>МЯСОМ КУР | 200   |                  |       |          |         |                                   |       |
|                  |       | 8,000    | 29,920  | Чай полусладкий                 | 200   |                  |       | 8,000    | 29,920  | Чай полусладкий                   | 150   |
| 2,400            | 0,400 | 15,100   | 71,000  | хлеб пшеничный                  | 30    | 2,370            | 0,300 | 14,490   | 70,500  | хлеб пшеничный                    | 20    |
|                  |       |          |         |                                 |       | 5,020            | 4,800 | 13,600   | 142,000 | КАПУСТА ТУШЕННАЯ С<br>МЯСОМ КУР . | 150   |
| 41               | 31    | 196      | 1 296   |                                 | 1 825 | 33               | 25    | 170      | 1 140   |                                   | 1 505 |

Руководитель                      Доронина Т.Н.