

Меню Дети Золотой колосок

Меню Ясли Золотой колосок

| Пищевая ценность |      |          |      | Наименование блюда | Выход |
|------------------|------|----------|------|--------------------|-------|
| Белки            | Жиры | Углеводы | ККал |                    |       |

| Пищевая ценность |      |          |      | Наименование блюда | Выход |
|------------------|------|----------|------|--------------------|-------|
| Белки            | Жиры | Углеводы | ККал |                    |       |

Завтрак

|       |        |         |         |                            |         |       |        |        |         |                            |        |
|-------|--------|---------|---------|----------------------------|---------|-------|--------|--------|---------|----------------------------|--------|
| 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 |
| 9,010 | 12,510 | 2,240   | 156,250 | Омлет натуральный с маслом | 110     | 7,210 | 10,010 | 1,790  | 125,000 | Омлет натуральный с маслом | 85     |
| 0,700 | 3,000  | 4,100   | 46,900  | салат из отв.свеклы        | 60      | 0,500 | 2,400  | 3,300  | 37,500  | салат из отв.свеклы        | 40     |

Второй завтрак

|       |       |       |        |        |    |       |       |       |        |        |    |
|-------|-------|-------|--------|--------|----|-------|-------|-------|--------|--------|----|
| 0,170 | 0,170 | 3,315 | 15,980 | яблоко | 85 | 0,170 | 0,170 | 3,315 | 15,980 | яблоко | 85 |
|-------|-------|-------|--------|--------|----|-------|-------|-------|--------|--------|----|

Обед

|        |        |        |         |                                 |     |        |        |        |         |                                 |     |
|--------|--------|--------|---------|---------------------------------|-----|--------|--------|--------|---------|---------------------------------|-----|
| 12,920 | 7,910  | 31,066 | 152,640 | ЩИ ИЗ СВ.КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ!!! | 200 | 11,630 | 7,120  | 27,950 | 130,900 | ЩИ ИЗ СВ.КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ!!! | 180 |
| 25,260 | 12,550 | 51,120 | 418,900 | ПЛОВ РИСОВЫЙ С КУРИЦЕЙ          | 180 | 20,670 | 10,270 | 41,830 | 342,700 | ПЛОВ РИСОВЫЙ С КУРИЦЕЙ          | 150 |
| 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  |
| 3,400  | 0,700  | 20,100 | 95,000  | хлеб ржаной                     | 50  | 3,300  | 0,600  | 16,700 | 87,000  | хлеб ржаной                     | 40  |

Полдник

|       |       |        |         |                  |     |       |       |        |         |                  |     |
|-------|-------|--------|---------|------------------|-----|-------|-------|--------|---------|------------------|-----|
| 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 | пченье           | 25  | 1,800 | 2,900 | 18,700 | 104,200 | пченье           | 25  |

Ужин

|       |       |        |         |                       |     |       |       |        |         |                       |     |
|-------|-------|--------|---------|-----------------------|-----|-------|-------|--------|---------|-----------------------|-----|
| 4,960 | 4,280 | 8,210  | 92,340  | Молоко кипяченое      | 171 | 4,120 | 3,550 | 6,820  | 76,680  | Молоко кипяченое      | 142 |
| 5,600 | 4,300 | 24,480 | 182,300 | ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ   | 70  | 4,800 | 3,700 | 20,980 | 156,300 | ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ   | 60  |
| 7,010 | 8,090 | 28,390 | 213,000 | Каша ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ | 200 | 5,260 | 6,070 | 21,290 | 159,750 | Каша ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ | 150 |

|    |    |     |       |       |    |    |     |       |       |
|----|----|-----|-------|-------|----|----|-----|-------|-------|
| 82 | 66 | 410 | 1 932 | 1 820 | 68 | 54 | 219 | 1 589 | 1 485 |
|----|----|-----|-------|-------|----|----|-----|-------|-------|

Руководитель Доронина Т.Н.