

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

6,350	8,510	21,860	187,000	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ мол.вязкая	200	4,760	6,380	16,400	140,250	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ мол.вязкая	150
1,200	1,300	13,000	90,000	какао смолоком	180						
0,080	0,200	0,500	4,700	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35						
						2,100	2,400	11,530	73,420	чай с молоком	150
						0,060	0,100	0,300	3,400	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25

Второй завтрак

0,400	0,400	9,800	47,000	яблоко	100	0,170	0,170	3,315	15,980	яблоко	85
-------	-------	-------	--------	--------	-----	-------	-------	-------	--------	--------	----

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

		8,000	29,920	Чай полусладкий	200			8,000	29,920	Чай полусладкий	150
1,800	2,900	18,700	104,200	печенье	25	1,800	2,900	18,700	104,200	печенье	25

Ужин

7,680	5,400	18,140	142,000	КАПУСТА ТУШЕННАЯ С 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 МЯСОМ КУР .	150

43	34	206	1 366	1 850	36	29	179	1 195	1 515
----	----	-----	-------	-------	----	----	-----	-------	-------

Руководитель Доронина Т.Н.