

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											
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
6,350	8,510	21,860	187,000	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ мол.вязкая	200	4,760	6,380	16,400	140,250	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ мол.вязкая	150
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											
1,610	4,840	10,930	145,640	БОРЩ со СМЕТАНОЙ!!!	200						
5,500	4,570	26,440	168,000	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ тех.карт.	150	3,670	3,010	17,630	112,000	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ тех.карт.	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
						1,290	3,870	8,740	128,910	БОРЩ 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
6,750	8,550	2,780	185,400	ГУЛЯШ с соусом	90	4,500	5,700	1,850	123,600	ГУЛЯШ с соусом	60
Полдник											
0,470	0,020	21,100	80,640	КИСЕЛЬ	180	0,400	0,018	17,590	67,200	КИСЕЛЬ	150
1,800	2,900	18,700	104,200	печенье	25	1,800	2,900	18,700	104,200	печенье	25
Ужин											
0,130	0,120	21,720	88,000	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (яблок)	200	0,100	0,100	18,100	73,500	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (яблок)	150
2,400	0,400	15,100	71,000	хлеб пшеничный	30	2,370	0,300	14,490	70,500	хлеб пшеничный	20
4,400	4,230	31,310	183,000	Каша перловая рассыпчатая	150	2,930	2,820	20,870	122,000	Каша перловая рассыпчатая	100
12,070	4,370	2,570	102,000	Рыба запеченная под омлетом	80	8,810	3,150	1,750	75,000	Рыба запеченная под омлетом	60
57	49	410	1 847		1 915	43	36	213	1 456		1 505

Руководитель Доронина Т.Н.