

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

19,600	16,700	43,100	475,000	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150
1,200	1,300	13,000	90,000	какао смолоком	180
0,080	0,200	0,500	4,700	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35
0,420	0,180	42,900	35,570	салат из моркови с яблоком	60
		9,150	36,600	Повидло	15

10,930	8,860	30,360	278,070	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	120
1,000	1,080	10,830	75,000	какао смолоком	150
0,060	0,100	0,300	3,400	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25
0,310	0,120	27,840	24,170	салат из моркови с яблоком	40
		9,150	36,600	Повидло	15

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

8,180	3,640	18,580	174,360	СУП с мучными клецками со сметаной	200
12,310	12,920	8,320	184,160	Котлеты (биточки) куриные	70
0,310	0,070	24,370	96,760	компот из сухофруктов	180
2,400	0,400	15,100	71,000	хлеб пшеничный	30
3,400	0,700	20,100	95,000	хлеб ржаной	50
2,670	4,820	12,190	104,000	Рагу из овощей	150

6,600	3,320	18,300	140,700	СУП с мучными клецками со сметаной	150
1,360	11,020	6,900	156,040	Котлеты (биточки) куриные	60
0,230	0,010	18,280	72,570	компот из сухофруктов	150
2,370	0,300	14,490	70,500	хлеб пшеничный	20
3,300	0,600	16,700	87,000	хлеб ржаной	40
2,230	4,040	10,160	86,670	Рагу из овощей	120

Полдник

3,050	2,720	5,050	56,367	молоко	100
1,800	2,900	18,700	104,200	печенье	25

3,050	2,720	5,050	56,367	молоко	100
1,800	2,900	18,700	104,200	печенье	25

Ужин

3,500	6,400	22,200	158,300	Картофельное пюре	150
		8,000	29,920	Чай полусладкий	200
2,400	0,400	15,100	71,000	хлеб пшеничный	30
18,000	13,500	11,100	0,253	ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ	80

2,800	5,200	20,000	137,000	Картофельное пюре	130
		8,000	29,920	Чай полусладкий	150
2,370	0,300	14,490	70,500	хлеб пшеничный	20
18,000	13,500	11,100	0,253	ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ	80

80	67	304	1 833	1 805	57	54	257	1 474	1 495
----	----	-----	-------	-------	----	----	-----	-------	-------

Руководитель Доронина Т.Н.