

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

2,800	3,200	14,700	95,400	чай с молоком	180
5,060	7,020	14,610	144,000	Бутерброд с маслом с сыром	30/4/12
5,850	5,810	19,990	155,000	Суп молочный с макаронами	200
5,100	4,600	0,300	63,000	ЯИЦО ОТВАРНОЕ	40

2,100	2,400	11,530	73,420	чай с молоком	150
3,370	4,950	9,740	99,000	Бутерброд с маслом с сыром	20/3/8
4,390	4,360	14,990	116,250	Суп молочный с макаронами	150
5,100	4,600	0,300	63,000	ЯИЦО ОТВАРНОЕ	40

Обед

12,920	7,910	31,066	152,640	ЩИ ИЗ СВ.КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ!!!	200
12,460	11,310	17,260	0,230	Жаркое по домашнему из мяса птицы	200
0,600		14,600	58,600	КОМПОТ ИЗ С/ф	200
2,400	0,400	15,100	71,000	хлеб пшеничный	30
3,400	0,700	20,100	95,000	хлеб ржаной	50
1,050	4,060	5,850	63,000	Винегрет	60

11,630	7,120	27,950	130,900	ЩИ ИЗ СВ.КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ!!!	180
11,210	10,180	15,530	0,207	Жаркое по домашнему из мяса птицы	180
0,400		7,950	52,740	КОМПОТ ИЗ С/ф	180
2,370	0,300	14,490	70,500	хлеб пшеничный	20
3,300	0,600	16,700	87,000	хлеб ржаной	40
0,760	3,050	4,180	16,190	Винегрет	40

Полдник

0,900	0,180	16,200	45,500	фруктовый сок	100
1,800	2,900	18,700	104,200	печенье	25

0,900	0,180	16,200	45,500	фруктовый сок	100
1,800	2,900	18,700	104,200	печенье	25

Ужин

5,689	6,664	32,947	206,280	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	120
0,340		16,500	63,360	Чай с шиповником	200
2,400	0,400	15,100	71,000	хлеб пшеничный	30
12,100	4,450	1,520	95,000	Рыбное суфле	80

4,741	5,554	27,456	171,908	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	100
0,170		12,080	46,640	Чай с шиповником	150
2,370	0,300	14,490	70,500	хлеб пшеничный	20
11,120	3,090	1,120	77,190	Рыбное суфле	70

75	60	255	1 483	1 745	66	50	213	1 225	1 465
----	----	-----	-------	-------	----	----	-----	-------	-------

Руководитель      Доронина Т.Н.