

## 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		
<b>Завтрак</b>											
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
<b>Второй завтрак</b>											
0,900	0,180	16,200	45,500	фруктовый сок	100	0,900	0,180	16,200	45,500	фруктовый сок	100
<b>Обед</b>											
2,060	3,100	12,580	141,720	СУП С КЛЕЦКАМИ !!!	200	1,650	2,480	10,060	128,360	СУП С КЛЕЦКАМИ !!!	180
5,689	6,664	32,947	206,280	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	120	4,741	5,554	27,456	171,908	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	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
3,400	0,700	20,100	95,000	хлеб ржаной	50	3,300	0,600	16,700	87,000	хлеб ржаной	40
5,750	4,450	4,190	79,630	голубцы ленивые	70	4,930	3,820	3,590	68,260	голубцы ленивые	60
<b>Полдник</b>											
0,470	0,020	21,100	80,640	КИСЕЛЬ	180	0,400	0,018	17,590	67,200	КИСЕЛЬ	150
0,900	7,400	15,700	128,500	ВАФЛЯ	25	0,900	7,400	15,700	128,500	ВАФЛЯ	25
<b>Ужин</b>											
0,740	0,500	6,960	31,380	салат из моркови	60	0,490	0,030	4,640	20,920	салат из моркови	45
0,340		16,500	63,360	Чай с шиповником	200	0,170		12,080	46,640	Чай с шиповником	150
19,600	16,700	43,100	475,000	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150	10,930	8,860	30,360	278,070	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	120
0,750	1,275	8,100	42,000	Сгущенное молоко	15	0,750	1,275	8,100	42,000	Сгущенное молоко	15
<b>58</b>	<b>60</b>	<b>421</b>	<b>1 968</b>		<b>1 830</b>	<b>42</b>	<b>44</b>	<b>223</b>	<b>1 531</b>		<b>1 505</b>

Руководитель Доронина Т.Н.