

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											
0,740	0,500	6,960	31,380	салат из моркови	60	0,490	0,030	4,640	20,920	салат из моркови	45
4,100	3,500	17,330	118,800	КАКАО	200	3,100	2,600	13,000	89,100	КАКАО	150
0,080	0,200	0,500	4,700	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35						
						0,060	0,100	0,300	3,400	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25
19,600	16,700	43,100	475,000	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150	10,930	8,860	30,360	278,070	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	120
		9,150	36,600	Повидло	15			9,150	36,600	Повидло	15
Второй завтрак											
0,170	0,170	3,315	15,980	яблоко	85	0,170	0,170	3,315	15,980	яблоко	85
Обед											
7,730	9,310	15,910	121,650	СУП ПО _ВЕССЕННЕМУ СО СМЕТАНОЙ	200						
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
						5,710	8,080	9,510	108,240	СУП ПО _ВЕССЕНЕМУ 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
9,790	14,630	4,470	326,930	СУФЛЕ ИЗ ПТИЦЫ в соусе	80/6	8,570	12,800	3,910	286,060	СУФЛЕ ИЗ ПТИЦЫ в соусе	70/5
Полдник											
0,900	0,180	16,200	45,500	фруктовый сок	100	0,900	0,180	16,200	45,500	фруктовый сок	100
2,520	0,280	15,820	63,000	гренки	35	1,440	0,160	9,040	36,000	гренки	20
Ужин											
4,600	6,000	31,500	197,200	Картофель аппетитный	200	3,500	4,800	23,400	148,600	Картофель аппетитный	150
0,340		16,500	63,360	Чай с шиповником	200	0,170		12,080	46,640	Чай с шиповником	150
						6,400	6,400	56,200	295,200	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	50
7,800	7,800	67,440	354,320	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	60						
70	67	331	2 285		1 820	52	51	258	1 792		1 500

Руководитель Доронина Т.Н.