

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          |        |          |         |                                        |       |                  |        |          |         |                                        |       |
| 7,010            | 8,090  | 28,390   | 213,000 | Каша ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ                  | 200   | 5,260            | 6,070  | 21,290   | 159,750 | Каша ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ                  | 150   |
| 1,200            | 1,300  | 13,000   | 90,000  | какао смолоком                         | 180   | 1,000            | 1,080  | 10,830   | 75,000  | какао смолоком                         | 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    |
| 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   |                  |        |          |         |                                        |       |
| 15,900           | 21,300 | 43,600   | 410,300 | ПЛОВ С КУРИЦЕЙ                         | 150   | 13,500           | 16,700 | 35,000   | 299,000 | ПЛОВ С КУРИЦЕЙ                         | 120   |
| 0,160            | 0,160  | 15,893   | 60,000  | компот из свежих фруктов               | 200   | 0,120            | 0,120  | 11,920   | 45,000  | компот из свежих фруктов               | 150   |
| 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    |
|                  |        |          |         |                                        |       | 1,290            | 3,870  | 8,740    | 128,910 | БОРЩ Со СМЕТАНОЙ!!!                    | 180   |
| 0,940            | 4,010  | 3,600    | 53,580  | салат из свежей капусты                | 60    | 0,640            | 3,010  | 2,500    | 39,170  | салат из свежей капусты                | 40    |
| Полдник          |        |          |         |                                        |       |                  |        |          |         |                                        |       |
| 1,800            | 2,900  | 18,700   | 104,200 | печенье                                | 25    | 1,800            | 2,900  | 18,700   | 104,200 | печенье                                | 25    |
|                  |        |          |         |                                        |       | 4,060            | 4,480  | 5,600    | 82,600  | Кисломолочный продукт                  | 140   |
| 4,350            | 4,800  | 6,000    | 88,500  | кисломолочный продукт                  | 150   |                  |        |          |         |                                        |       |
| Ужин             |        |          |         |                                        |       |                  |        |          |         |                                        |       |
| 9,010            | 12,510 | 2,240    | 156,250 | Омлет натуральный с маслом             | 110   | 7,210            | 10,010 | 1,790    | 125,000 | Омлет натуральный с маслом             | 85    |
| 0,340            |        | 16,500   | 63,360  | Чай с шиповником                       | 200   | 0,170            |        | 12,080   | 46,640  | Чай с шиповником                       | 150   |
| 2,400            | 0,400  | 15,100   | 71,000  | хлеб пшеничный                         | 30    | 2,370            | 0,300  | 14,490   | 70,500  | хлеб пшеничный                         | 20    |
| 1,130            | 4,560  | 4,090    | 64,000  | салат из отв.свеклы с зеленым горошком | 60    | 0,850            | 3,420  | 3,070    | 48,000  | салат из отв.свеклы с зеленым горошком | 45    |
| 53               | 66     | 230      | 1 736   |                                        | 1 780 | 45               | 53     | 194      | 1 430   |                                        | 1 440 |

Руководитель                      Доронина Т.Н.