

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
4,100	3,500	17,330	118,800	КАКАО	200
0,080	0,200	0,500	4,700	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35
19,600	16,700	43,100	475,000	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150
			12,200	Повидло	20

0,490	0,030	4,640	20,920	салат из моркови	45
3,100	2,600	13,000	89,100	КАКАО	150
0,060	0,100	0,300	3,400	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25
10,930	8,860	30,360	278,070	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	120
			12,200	Повидло	20

Второй завтрак

0,900	0,180	16,200	45,500	фруктовый сок	100
-------	-------	--------	--------	---------------	-----

Обед

2,060	3,100	12,580	141,720	СУП С КЛЕЦКАМИ !!!	200
2,670	4,820	12,190	104,000	Рагу из овощей	150
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
1,360	11,020	6,900	156,040	Котлеты (биточки) куриные	60

1,650	2,480	10,060	128,360	СУП С КЛЕЦКАМИ !!!	180
2,230	4,040	10,160	86,670	Рагу из овощей	120
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
1,360	11,020	6,900	156,040	Котлеты (биточки) куриные	60

Полдник

3,050	2,720	5,050	56,367	молоко	100
1,800	2,900	18,700	104,200	пченье	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
9,440	8,550	2,110	126,000	ПЕЧЕНЬ ПО СТРОГАНОВСКИ тех.карт.	70

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
8,090	7,330	1,810	108,000	ПЕЧЕНЬ ПО СТРОГАНОВСКИ тех.карт.	60

58 62 249 1 896

1 830

45 49 211 1 573

1 545

Руководитель Доронина Т.Н.