

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											
4,100	3,500	17,330	118,800	КАКАО	200	3,100	2,600	13,000	89,100	КАКАО	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
5,850	5,810	19,990	155,000	Суп молочный с макаронами	200	4,390	4,360	14,990	116,250	Суп молочный с макаронами	150
5,100	4,600	0,300	63,000	ЯЙЦО ОТВАРНОЕ	40	5,100	4,600	0,300	63,000	ЯЙЦО ОТВАРНОЕ	40
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											
2,100	5,110	16,660	120,750	РАССОЛЬНИК СО	200	1,680	4,090	13,330	102,200	РАССОЛЬНИК СО	180
7,680	5,400	18,140	142,000	КАПУСТА ТУШЕННАЯ С МЯСОМ КУР	200						
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
						5,020	4,800	13,600	142,000	КАПУСТА ТУШЕННАЯ С МЯСОМ КУР	150
3,400	0,700	20,100	95,000	хлеб ржаной	50	3,300	0,600	16,700	87,000	хлеб ржаной	40
Полдник											
		8,000	29,920	Чай полусладкий	200			8,000	29,920	Чай полусладкий	150
1,800	2,900	18,700	104,200	пченье	25	1,800	2,900	18,700	104,200	пченье	25
Ужин											
17,880	9,050	39,690	316,940	Руллет рисовый с рыбой	200	12,990	6,810	28,040	229,160	Руллет рисовый с рыбой	150
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
0,700	3,000	4,100	46,900	салат из отв.свеклы	60	0,500	2,400	3,300	37,500	салат из отв.свеклы	40
60	48	255	1 646		1 965	47	39	205	1 385		1 565

Руководитель Доронина Т.Н.