

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											
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
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
0,700	3,000	4,100	46,900	салат из отв.свеклы	60	0,500	2,400	3,300	37,500	салат из отв.свеклы	40
Второй завтрак											
0,170	0,170	3,315	15,980	яблоко	85	0,170	0,170	3,315	15,980	яблоко	85
Обед											
12,920	7,910	31,066	152,640	ЩИ ИЗ СВ.КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ!!!	200	11,630	7,120	27,950	130,900	ЩИ ИЗ СВ.КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ!!!	180
25,260	12,550	51,120	418,900	ПЛОВ РИСОВЫЙ С КУРИЦЕЙ	180	20,670	10,270	41,830	342,700	ПЛОВ РИСОВЫЙ С КУРИЦЕЙ	150
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
Полдник											
0,340		16,500	63,360	Чай с шиповником	200	0,170		12,080	46,640	Чай с шиповником	150
1,800	2,900	18,700	104,200	пченье	25	1,800	2,900	18,700	104,200	пченье	25
Ужин											
4,960	4,280	8,210	92,340	Молоко кипяченое	171	4,120	3,550	6,820	76,680	Молоко кипяченое	142
5,600	4,300	24,480	182,300	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	70	4,800	3,700	20,980	156,300	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	60
7,010	8,090	28,390	213,000	Каша ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ	200	5,260	6,070	21,290	159,750	Каша ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ	150
82	66	410	1 932		1 820	68	54	219	1 589		1 485

Руководитель Доронина Т.Н.