

Меню Дети Золотой колосок

Меню Ясли Золотой колосок

| Пищевая ценность | | | | Наименование блюда | Выход |
|------------------|------|----------|------|--------------------|-------|
| Белки | Жиры | Углеводы | ККал | | |

| Пищевая ценность | | | | Наименование блюда | Выход |
|------------------|------|----------|------|--------------------|-------|
| Белки | Жиры | Углеводы | ККал | | |

Завтрак

| | | | | | |
|-------|-------|--------|---------|----------------------------|---------|
| 6,440 | 7,530 | 25,380 | 192,000 | каша ПШЕНИЧНАЯ молочная | 200 |
| 1,300 | 1,300 | 14,000 | 92,000 | кофейный напиток | 180 |
| 5,060 | 7,020 | 14,610 | 144,000 | Бутерброд с маслом с сыром | 30/4/12 |

| | | | | | |
|-------|-------|--------|---------|----------------------------|--------|
| 5,260 | 6,070 | 21,290 | 159,750 | каша ПШЕНИЧНАЯ молочная | 150 |
| 1,080 | 1,080 | 11,670 | 76,670 | кофейный напиток | 150 |
| 3,370 | 4,950 | 9,740 | 99,000 | Бутерброд с маслом с сыром | 20/3/8 |

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 |
| 5,500 | 4,570 | 26,440 | 168,000 | МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ тех.карт. | 150 |
| 0,310 | 0,070 | 24,370 | 96,760 | компот из сухофруктов | 180 |
| 2,400 | 0,400 | 15,100 | 71,000 | хлеб пшеничный | 30 |
| 3,400 | 0,700 | 20,100 | 95,000 | хлеб ржаной | 50 |
| 6,750 | 8,550 | 2,780 | 185,400 | ГУЛЯШ с соусом | 90 |

| | | | | | |
|-------|-------|--------|---------|-----------------------------|-----|
| 3,670 | 3,010 | 17,630 | 112,000 | МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ тех.карт. | 100 |
| 0,230 | 0,010 | 18,280 | 72,570 | компот из сухофруктов | 150 |
| 2,370 | 0,300 | 14,490 | 70,500 | хлеб пшеничный | 20 |
| 3,300 | 0,600 | 16,700 | 87,000 | хлеб ржаной | 40 |
| 1,290 | 3,870 | 8,740 | 128,910 | БОРЩ Со СМЕТАНОЙ!!! | 180 |
| 4,500 | 5,700 | 1,850 | 123,600 | ГУЛЯШ с соусом | 60 |

Ужин

| | | | | | |
|--------|-------|--------|---------|-----------------------------|-----|
| 4,400 | 4,230 | 31,310 | 183,000 | Каша перловая рассыпчатая | 150 |
| 0,160 | 0,160 | 15,893 | 60,000 | компот из свежих фруктов | 200 |
| 12,070 | 4,370 | 2,570 | 102,000 | Рыба запеченная под омлетом | 80 |
| 2,400 | 0,400 | 15,100 | 71,000 | хлеб пшеничный | 30 |

| | | | | | |
|-------|-------|--------|---------|-----------------------------|-----|
| 2,930 | 2,820 | 20,870 | 122,000 | Каша перловая рассыпчатая | 100 |
| 0,120 | 0,120 | 11,920 | 45,000 | компот из свежих фруктов | 150 |
| 8,810 | 3,150 | 1,750 | 75,000 | Рыба запеченная под омлетом | 60 |
| 2,370 | 0,300 | 14,490 | 70,500 | хлеб пшеничный | 20 |

53 44 235 1 651 1 670

40 32 186 1 288 1 300

Руководитель

Доронина Т.Н.