

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      | 0,490            | 0,030 | 4,640    | 20,920  | салат из моркови                 | 45     |
| 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 |
| 19,600           | 16,700 | 43,100   | 475,000 | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА             | 150     | 10,930           | 8,860 | 30,360   | 278,070 | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА             | 120    |
| 0,750            | 1,275  | 8,100    | 42,000  | Сгущенное молоко                 | 15      | 0,750            | 1,275 | 8,100    | 42,000  | Сгущенное молоко                 | 15     |
| 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<br>тех.карт.   | 150     | 3,670            | 3,010 | 17,630   | 112,000 | МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ<br>тех.карт.   | 100    |
| 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     |
|                  |        |          |         |                                  |         | 1,290            | 3,870 | 8,740    | 128,910 | БОРЩ Со СМЕТАНОЙ!!!              | 180    |
| 3,400            | 0,700  | 20,100   | 95,000  | хлеб ржаной                      | 50      | 3,300            | 0,600 | 16,700   | 87,000  | хлеб ржаной                      | 40     |
| 6,750            | 8,550  | 2,780    | 185,400 | ГУЛЯШ с соусом                   | 90      | 4,500            | 5,700 | 1,850    | 123,600 | ГУЛЯШ с соусом                   | 60     |
| Полдник          |        |          |         |                                  |         |                  |       |          |         |                                  |        |
|                  |        |          |         |                                  |         | 4,060            | 4,480 | 5,600    | 82,600  | Кисломолочный продукт            | 140    |
| 4,350            | 4,800  | 6,000    | 88,500  | кисломолочный продукт            | 150     |                  |       |          |         |                                  |        |
| 1,800            | 2,900  | 18,700   | 104,200 | пченье                           | 25      | 1,800            | 2,900 | 18,700   | 104,200 | пченье                           | 25     |
| Ужин             |        |          |         |                                  |         |                  |       |          |         |                                  |        |
| 6,350            | 8,510  | 21,860   | 187,000 | КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ<br>мол. вязкая | 200     | 4,760            | 6,380 | 16,400   | 140,250 | КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ<br>мол. вязкая | 150    |
| 4,120            | 3,550  | 6,820    | 76,680  | Молоко кипяченое                 | 142     | 4,120            | 3,550 | 6,820    | 76,680  | Молоко кипяченое                 | 142    |
| 5,050            | 9,630  | 33,520   | 177,700 | БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ                 | 70      | 4,330            | 8,260 | 28,730   | 155,500 | БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ                 | 60     |
| 72               | 77     | 423      | 2 214   |                                  | 1 870   | 53               | 56    | 225      | 1 703   |                                  | 1 555  |

Руководитель      Доронина Т.Н.