

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

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
6,440	7,530	25,380	192,000	каша ПШЕНИЧНАЯ молочная	200	5,260	6,070	21,290	159,750	каша ПШЕНИЧНАЯ молочная	150

Второй завтрак

0,170	0,170	3,315	15,980	яблоко	85	0,170	0,170	3,315	15,980	яблоко	85
-------	-------	-------	--------	--------	----	-------	-------	-------	--------	--------	----

Обед

1,690	4,230	15,790	150,450	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	200						
3,500	6,400	22,200	158,300	Картофельное пюре	150	2,800	5,200	20,000	137,000	Картофельное пюре	130
0,130	0,120	21,720	88,000	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (яблок)	200	0,100	0,100	18,100	73,500	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (яблок)	150
2,400	0,400	15,100	71,000	хлеб пшеничный	30	2,370	0,300	14,490	70,500	хлеб пшеничный	20
						1,350	3,380	9,470	130,790	СВЕКОЛЬНИК 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
						12,420	11,190	12,590	201,150	котлеты из кур в томат.соусе	79
14,100	12,710	14,310	214,670	котлета из кур в том.соусе	95						

Полдник

0,900	0,180	16,200	45,500	фруктовый сок	100	0,900	0,180	16,200	45,500	фруктовый сок	100
1,800	2,900	18,700	104,200	печенье	25	1,800	2,900	18,700	104,200	печенье	25

Ужин

15,600	14,770	42,130	373,000	Лапшевник из творога	205	12,210	11,660	31,200	283,000	Лапшевник из творога	155
0,400	0,100	0,080	2,800	Чай без сахара	200	0,360	0,009	0,070	2,500	Чай без сахара	180
0,740	0,500	6,960	31,380	салат из моркови	60	0,490	0,030	4,640	20,920	салат из моркови	45
		9,150	36,600	Повидло	15			9,150	36,600	Повидло	15

60	61	263	1 842	1 845	50	49	219	1 556	1 524
----	----	-----	-------	-------	----	----	-----	-------	-------

Руководитель Доронина Т.Н.