

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

6,210	7,730	27,710	201,000	КАША ДРУЖБА вязкая мол.	200
2,800	3,200	14,700	95,400	чай с молоком	180
0,080	0,200	0,500	4,700	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35

4,670	5,790	20,780	150,750	КАША ДРУЖБА вязкая мол.	150
2,100	2,400	11,530	73,420	чай с молоком	150
0,060	0,100	0,300	3,400	БуТЕРБРОД С МАСЛОМ	25

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
3,500	6,400	22,200	158,300	Картофельное пюре	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
12,070	4,370	2,570	102,000	Рыба запеченая под омлетом	80

1,680	4,090	13,330	102,200	РАССОЛЬНИК СО	180
2,800	5,200	20,000	137,000	Картофельное пюре	130
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
8,810	3,150	1,750	75,000	Рыба запеченая под омлетом	60

Полдник

1,800	2,900	18,700	104,200	пченье	25
2,800	3,200	14,700	95,400	чай с молоком	180

1,800	2,900	18,700	104,200	пченье	25
2,100	2,400	11,530	73,420	чай с молоком	150

Ужин

15,830	17,930	14,850	190,130	ОВОЩНОЕ РАГУ С КУРИЦЕЙ тех.карта	200
		8,000	29,920	Чай полусладкий	200
2,400	0,400	15,100	71,000	хлеб пшеничный	30

10,600	11,900	9,900	126,750	ОВОЩНОЕ РАГУ С КУРИЦЕЙ тех.карта	150
		8,000	29,920	Чай полусладкий	150
2,370	0,300	14,490	70,500	хлеб пшеничный	20

57 53 231 1 481 1 840

44 39 196 1 222 1 500

Руководитель Доронина Т.Н.