

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          |        |          |         |                                       |         |                  |       |          |         |                                       |        |
| 19,600           | 16,700 | 43,100   | 475,000 | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА                  | 150     | 10,930           | 8,860 | 30,360   | 278,070 | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА                  | 120    |
| 1,300            | 1,300  | 14,000   | 92,000  | кофейный напиток                      | 180     | 1,080            | 1,080 | 11,670   | 76,670  | 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 |
| 0,740            | 0,500  | 6,960    | 31,380  | салат из моркови                      | 60      | 0,490            | 0,030 | 4,640    | 20,920  | салат из моркови                      | 45     |
| 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             |        |          |         |                                       |         |                  |       |          |         |                                       |        |
| 3,520            | 5,980  | 9,780    | 117,000 | БОРЩ С КАПУСТОЙ СО СМЕТАНОЙ тех.карта | 200     | 2,820            | 4,790 | 7,830    | 93,690  | БОРЩ С КАПУСТОЙ СО СМЕТАНОЙ тех.карта | 150    |
| 5,500            | 4,570  | 26,440   | 168,000 | МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ тех.карт.           | 150     | 3,670            | 3,010 | 17,630   | 112,000 | МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ тех.карт.           | 100    |
| 0,310            | 0,070  | 24,370   | 96,760  | компот из сухофруктов                 | 180     | 0,230            | 0,010 | 18,280   | 72,570  | компот из сухофруктов                 | 150    |
| 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     |
| 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          |        |          |         |                                       |         |                  |       |          |         |                                       |        |
| 4,350            | 4,800  | 6,000    | 88,500  | кисломолочный продукт                 | 150     |                  |       |          |         |                                       |        |
|                  |        |          |         |                                       |         | 4,060            | 4,480 | 5,600    | 82,600  | Кисломолочный продукт                 | 140    |
| 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 мол. вязкая         | 200     | 4,760            | 6,380 | 16,400   | 140,250 | КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ мол. вязкая         | 150    |
| 4,960            | 4,280  | 8,210    | 92,340  | Молоко кипяченое                      | 171     | 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     |
| 73               | 77     | 290      | 2 213   |                                       | 1 860   | 53               | 56    | 234      | 1 681   |                                       | 1 495  |

Руководитель      Доронина Т.Н.