

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

5,550	7,470	26,080	192,000	КАША ВЯЗКАЯ РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	200	4,160	5,600	19,560	144,000	КАША ВЯЗКАЯ РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	150
1,200	1,300	13,000	90,000	какао смолоком	180	1,000	1,080	10,830	75,000	какао смолоком	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

Второй завтрак

0,400	0,400	9,800	47,000	яблоко	100	0,400	0,400	9,800	47,000	яблоко	100
-------	-------	-------	--------	--------	-----	-------	-------	-------	--------	--------	-----

Обед

6,450	5,160	21,920	148,870	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ СО СМЕТАНОЙ ТЕХ.К.	200	4,300	3,900	17,510	105,600	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ СО СМЕТАНОЙ ТЕХ.К.	150
3,500	6,400	22,200	158,300	Картофельное пюре	150	2,800	5,200	20,000	137,000	Картофельное пюре	130
0,160	0,160	15,893	60,000	компот из свежих фруктов	200	0,120	0,120	11,920	45,000	компот из свежих фруктов	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
9,790	14,630	4,470	326,930	СУФЛЕ ИЗ ПТИЦЫ в соусе	80/6	8,570	12,800	3,910	286,060	СУФЛЕ ИЗ ПТИЦЫ в соусе	70/5
1,050	4,060	5,850	63,000	Винегрет	60	0,760	3,050	4,180	16,190	Винегрет	40

Полдник

0,900	7,400	15,700	128,500	ВАФЛЯ	25	0,900	7,400	15,700	128,500	ВАФЛЯ	25
0,340		16,500	63,360	Чай с шиповником	200	0,170		12,080	46,640	Чай с шиповником	150

Ужин

3,020	5,660	10,140	109,500	КАПУСТА ТУШЕННАЯ	150	2,410	4,520	8,110	87,600	КАПУСТА ТУШЕННАЯ	120
		8,000	29,920	Чай полусладкий	200			8,000	29,920	Чай полусладкий	150
2,400	0,400	15,100	71,000	хлеб пшеничный	30	2,370	0,300	14,490	70,500	хлеб пшеничный	20
11,620	2,400	3,450	82,920	котлеты (биточки) рыбные	70	9,410	2,260	2,640	69,130	котлеты (биточки) рыбные	60

57 64 238 1 881

1 955

46 52 200 1 545

1 545

Руководитель Доронина Т.Н.