

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

6,210	7,470	25,090	192,000	КАША МАННАЯ вязкая молочная	200	5,220	6,500	20,350	176,000	КАША МАННАЯ вязкая молочная	150
2,800	3,200	14,700	95,400	чай с молоком	180	2,100	2,400	11,530	73,420	чай с молоком	150
0,080	0,200	0,500	4,700	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35	0,060	0,100	0,300	3,400	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25

Второй завтрак

0,400	0,400	9,800	47,000	яблоко	100	0,170	0,170	3,315	15,980	яблоко	85
-------	-------	-------	--------	--------	-----	-------	-------	-------	--------	--------	----

Обед

1,800	4,980	8,130	156,540	СУП ГОРОХОВЫЙ!!!	200						
3,020	5,660	10,140	109,500	КАПУСТА ТУШЕННАЯ	150	2,410	4,520	8,110	87,600	КАПУСТА ТУШЕННАЯ	120
0,310	0,070	24,370	96,760	компот из сухофруктов	180	0,310	0,070	24,370	96,760	компот из сухофруктов	180
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
11,620	2,400	3,450	82,920	котлеты (биточки) рыбные	70	9,410	2,260	2,640	69,130	котлеты (биточки) рыбные	60
						1,440	3,980	6,500	125,230	СУП ГОРОХОВЫЙ !!!	180

Ужин

2,670	4,820	12,190	104,000	Рагу из овощей	150						
		8,000	29,920	Чай полусладкий	200	2,230	4,040	10,160	86,670	Рагу из овощей	120
2,400	0,400	15,100	71,000	хлеб пшеничный	30			8,000	29,920	Чай полусладкий	150
18,000	13,500	11,100	0,253	ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ	80	2,370	0,300	14,490	70,500	хлеб пшеничный	20

55 44 178 1 156 1 655 49 39 152 992 1 380

Руководитель Доронина Т.Н.