

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											
7,010	8,090	28,390	213,000	Каша ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ	200	5,260	6,070	21,290	159,750	Каша ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ	150
1,200	1,300	13,000	90,000	какао смолоком	180	1,000	1,080	10,830	75,000	какао смолоком	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											
0,900	0,180	16,200	45,500	фруктовый сок	100	0,900	0,180	16,200	45,500	фруктовый сок	100
Обед											
6,850	11,350	18,280	196,160	Щи из свежей капусты с сметаной	180	5,090	8,040	12,270	136,860	Щи из свежей капусты с сметаной	150
15,900	21,300	43,600	410,300	ПЛОВ С КУРИЦЕЙ	150	13,500	16,700	35,000	299,000	ПЛОВ С КУРИЦЕЙ	120
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
0,940	4,010	3,600	53,580	салат из свежей капусты	60	0,640	3,010	2,500	39,170	салат из свежей капусты	40
Полдник											
1,800	2,900	18,700	104,200	печенье	25	1,800	2,900	18,700	104,200	печенье	25
						4,060	4,480	5,600	82,600	Кисломолочный продукт	140
4,350	4,800	6,000	88,500	кисломолочный продукт	150						
Ужин											
9,010	12,510	2,240	156,250	Омлет натуральный с маслом	110	7,210	10,010	1,790	125,000	Омлет натуральный с маслом	85
0,340		16,500	63,360	Чай с шиповником	200	0,170		12,080	46,640	Чай с шиповником	150
2,400	0,400	15,100	71,000	хлеб пшеничный	30	2,370	0,300	14,490	70,500	хлеб пшеничный	20
1,130	4,560	4,090	64,000	салат из отв.свеклы с зеленым горошком	60	0,850	3,420	3,070	48,000	салат из отв.свеклы с зеленым горошком	45
58	73	237	1 787		1 760	49	57	197	1 438		1 410

Руководитель Доронина Т.Н.