

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

0,740	0,500	6,960	31,380	салат из моркови	60	0,490	0,030	4,640	20,920	салат из моркови	45
3,030	2,650	157,000	118,000	КОФЕИНЫЙ НАПИТОК	200	2,370	2,000	11,960	83,850	КОФЕИНЫЙ 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
19,600	16,700	43,100	475,000	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150	10,930	8,860	30,360	278,070	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	120
0,750	1,275	8,100	42,000	Сгущеное молоко	15	0,750	1,275	8,100	42,000	Сгущеное 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

1,610	4,840	10,930	145,640	БОРЩ со СМЕТАНОЙ!!!	200					МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	
5,500	4,570	26,440	168,000	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ тех.карт.	150	3,670	3,010	17,630	112,000	тех.kart.	100
0,600		14,600	58,600	КОМПОТ ИЗ С/Ф	200	0,400		7,950	52,740	КОМПОТ ИЗ С/Ф	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	1,290	3,870	8,740	128,910	БОРЩ Со СМЕТАНОЙ!!!	180
6,750	8,550	2,780	185,400	ГУЛЯШ с соусом	90	3,300	0,600	16,700	87,000	хлеб ржаной	40

Полдник

						4,060	4,480	5,600	82,600	Кисломолочный продукт	140
4,350	4,800	6,000	88,500	кисломолочный продукт	150	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
4,120	3,550	6,820	76,680	Молоко кипяченное	142	4,120	3,550	6,820	76,680	Молоко кипяченное	142
5,050	9,630	33,520	177,700	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	70	4,330	8,260	28,730	155,500	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	60

72 77 423 2 214

1 870 53 56 225 1 703

1 555

Руководитель Доронина Т.Н.