

Меню Дети Золотой колосок

Меню Ясли Золотой колосок

Пищевая ценность				Наименование блюда	Выход
Белки	Жиры	Углеводы	ККал		

Пищевая ценность				Наименование блюда	Выход
Белки	Жиры	Углеводы	ККал		

Завтрак

4,100	3,500	17,330	118,800	КАКАО	200
0,080	0,200	0,500	4,700	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35
5,550	7,470	26,080	192,000	КАША ВЯЗКАЯ РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	200

3,100	2,600	13,000	89,100	КАКАО	150
0,060	0,100	0,300	3,400	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25
4,160	5,600	19,560	144,000	КАША ВЯЗКАЯ РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	150

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

6,450	5,160	21,920	148,870	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОНЫМИ СО СМЕТАНОЙ ТЕХ.К.	200
3,500	6,400	22,200	158,300	Картофельное пюре	150
0,130	0,120	21,720	88,000	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (яблок)	200
2,400	0,400	15,100	71,000	хлеб пшеничный	30
3,400	0,700	20,100	95,000	хлеб ржаной	50
9,790	14,630	4,470	326,930	СУФЛЕ ИЗ ПТИЦЫ в соусе	80/6

4,300	3,900	17,510	105,600	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОНЫМИ СО СМЕТАНОЙ ТЕХ.К.	150
2,800	5,200	20,000	137,000	Картофельное пюре	130
0,100	0,100	18,100	73,500	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (яблок)	150
2,370	0,300	14,490	70,500	хлеб пшеничный	20
3,300	0,600	16,700	87,000	хлеб ржаной	40
8,570	12,800	3,910	286,060	СУФЛЕ ИЗ ПТИЦЫ в соусе	70/5

Полдник

2,800	3,200	14,700	95,400	чай с молоком	180
7,800	7,800	67,440	354,320	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	60

2,100	2,400	11,530	73,420	чай с молоком	150
6,400	6,400	56,200	295,200	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	50

Ужин

3,020	5,660	10,140	109,500	КАПУСТА ТУШЕННАЯ	150
0,340		16,500	63,360	Чай с шиповником	200
2,400	0,400	15,100	71,000	хлеб пшеничный	30
11,620	2,400	3,450	82,920	котлеты (биточки) рыбные	70

2,410	4,520	8,110	87,600	КАПУСТА ТУШЕННАЯ	120
0,170		12,080	46,640	Чай с шиповником	150
2,370	0,300	14,490	70,500	хлеб пшеничный	20
9,410	2,260	2,640	69,130	котлеты (биточки) рыбные	60

64	58	293	2 026	1 935	53	47	245	1 684	1 535
----	----	-----	-------	-------	----	----	-----	-------	-------

Руководитель Доронина Т.Н.