

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
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
13,800	5,580	34,260	238,700	ГОРОХОВОЕ ПЮРЕ тех.карта	150	11,500	4,650	28,550	198,900	ГОРОХОВОЕ ПЮРЕ тех.карта	130
0,310	0,070	24,370	96,760	компот из сухофруктов	180	0,230	0,010	18,280	72,570	компот из сухофруктов	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
12,310	12,920	8,320	184,160	Котлеты (биточки) куриные	70	1,360	11,020	6,900	156,040	Котлеты (биточки) куриные	60
Полдник											
2,520	0,280	15,820	63,000	гренки	35	1,440	0,160	9,040	36,000	гренки	20
2,800	3,200	14,700	95,400	чай с молоком	180	2,100	2,400	11,530	73,420	чай с молоком	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
		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
0,745	4,540	3,730	61,000	салат из отв.свеклы с сол.огурцом	60	0,560	3,410	2,800	45,750	салат из отв.свеклы с сол.огурцом	40
65	61	235	1 691		1 790	45	49	193	1 402		1 440

Руководитель Доронина Т.Н.