

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
5,060	7,020	14,610	144,000	Бутерброд с маслом с сыром	30/4/12
5,850	5,810	19,990	155,000	Суп молочный с макаронами	200
5,100	4,600	0,300	63,000	ЯЙЦО ОТВАРНОЕ	40

3,100	2,600	13,000	89,100	КАКАО	150
3,370	4,950	9,740	99,000	Бутерброд с маслом с сыром	20/3/8
4,390	4,360	14,990	116,250	Суп молочный с макаронами	150
5,100	4,600	0,300	63,000	ЯЙЦО ОТВАРНОЕ	40

Второй завтрак

0,170	0,170	3,315	15,980	яблоко	85
-------	-------	-------	--------	--------	----

0,170	0,170	3,315	15,980	яблоко	85
-------	-------	-------	--------	--------	----

Обед

2,100	5,110	16,660	120,750	РАССОЛЬНИК СО	200
7,680	5,400	18,140	142,000	КАПУСТА ТУШЕННАЯ С МЯСОМ КУР	200
0,600		14,600	58,600	КОМПОТ ИЗ С/Ф	200
2,400	0,400	15,100	71,000	хлеб пшеничный	30
3,400	0,700	20,100	95,000	хлеб ржаной	50

1,680	4,090	13,330	102,200	РАССОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	180
0,400		7,950	52,740	КОМПОТ ИЗ С/Ф	180
2,370	0,300	14,490	70,500	хлеб пшеничный	20
5,020	4,800	13,600	142,000	КАПУСТА ТУШЕННАЯ С МЯСОМ КУР	150
3,300	0,600	16,700	87,000	хлеб ржаной	40

Полдник

0,900	0,180	16,200	45,500	фруктовый сок	100
1,800	2,900	18,700	104,200	печенье	25

0,900	0,180	16,200	45,500	фруктовый сок	100
1,800	2,900	18,700	104,200	печенье	25

Ужин

17,880	9,050	39,690	316,940	Рулет рисовый с рыбой	200
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
0,700	3,000	4,100	46,900	салат из отв.свеклы	60

12,990	6,810	28,040	229,160	Рулет рисовый с рыбой	150
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
0,500	2,400	3,300	37,500	салат из отв.свеклы	40

60 48 256 1 657

1 850

48 39 206 1 398

1 500

Руководитель Доронина Т.Н.