

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

0,740	0,500	6,960	31,380	салат из моркови	60
1,200	1,300	13,000	90,000	какао смолоком	180
0,080	0,200	0,500	4,700	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35
19,600	16,700	43,100	475,000	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150
0,750	1,275	8,100	42,000	Сгущеное молоко	15

0,490	0,030	4,640	20,920	салат из моркови	45
1,000	1,080	10,830	75,000	какао смолоком	150
0,060	0,100	0,300	3,400	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25
10,930	8,860	30,360	278,070	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	120
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
13,800	5,580	34,260	238,700	ГОРОХОВОЕ ПЮРЕ тех.карта	150
0,160	0,160	15,893	60,000	компот из свежих фруктов	200
2,400	0,400	15,100	71,000	хлеб пшеничный	30
3,400	0,700	20,100	95,000	хлеб ржаной	50
14,100	12,710	14,310	214,670	котлета из кур в том.соусе	95

11,500	4,650	28,550	198,900	ГОРОХОВОЕ ПЮРЕ тех.карта	130
0,120	0,120	11,920	45,000	компот из свежих фруктов	150
2,370	0,300	14,490	70,500	хлеб пшеничный	20
1,290	3,870	8,740	128,910	БОРЩ Со СМЕТАНОЙ!!!	180
3,300	0,600	16,700	87,000	хлеб ржаной	40
12,420	11,190	12,590	201,150	котлеты из кур в томат.соусе	79

Ужин

6,210	7,470	25,090	192,000	КАША МАННАЯ вязкая молочная	200
4,120	3,550	6,820	76,680	Молоко кипяченое	142
7,800	7,800	67,440	354,320	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	60
5,100	4,600	0,300	63,000	ЯЙЦО ОТВАРНОЕ	40

5,220	6,500	20,350	176,000	КАША МАННАЯ вязкая молочная	150
4,120	3,550	6,820	76,680	Молоко кипяченое	142
6,400	6,400	56,200	295,200	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	50
5,100	4,600	0,300	63,000	ЯЙЦО ОТВАРНОЕ	40

82	68	298	2 200	1 715	66	53	247	1 807	1 444
----	----	-----	-------	-------	----	----	-----	-------	-------

Руководитель Доронина Т.Н.