

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     |
| 1,300            | 1,300  | 14,000   | 92,000  | кофейный напиток                    | 180     | 1,080            | 1,080  | 11,670   | 76,670  | кофейный 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    |
| 0,600            | 0,500  | 4,900    | 26,400  | соус молочный сладкий               | 30      | 0,300            | 0,200  | 2,400    | 13,200  | соус молочный сладкий               | 15     |
| Второй завтрак   |        |          |         |                                     |         |                  |        |          |         |                                     |        |
| 0,170            | 0,170  | 3,315    | 15,980  | яблоко                              | 85      | 0,170            | 0,170  | 3,315    | 15,980  | яблоко                              | 85     |
| Обед             |        |          |         |                                     |         |                  |        |          |         |                                     |        |
| 5,940            | 4,860  | 23,910   | 163,640 | СУП картоф.с БОБОВЫМИ с мясом птицы | 200     | 4,750            | 3,890  | 19,130   | 130,900 | СУП картоф.с БОБОВЫМИ с мясом птицы | 150    |
| 5,500            | 4,570  | 26,440   | 168,000 | МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ тех.карт.         | 150     | 3,670            | 3,010  | 17,630   | 112,000 | МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ тех.карт.         | 100    |
| 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     |
| 17,280           | 14,100 | 1,780    | 203,430 | БЕФСТРОГАНОВ                        | 80      | 15,120           | 12,340 | 1,560    | 178,000 | БЕФСТРОГАНОВ                        | 70     |
| Полдник          |        |          |         |                                     |         |                  |        |          |         |                                     |        |
|                  |        | 8,000    | 29,920  | Чай полусладкий                     | 200     |                  |        | 8,000    | 29,920  | Чай полусладкий                     | 150    |
| 2,520            | 0,280  | 15,820   | 63,000  | гренки                              | 35      | 1,440            | 0,160  | 9,040    | 36,000  | гренки                              | 20     |
| Ужин             |        |          |         |                                     |         |                  |        |          |         |                                     |        |
| 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    |
|                  |        | 8,000    | 29,920  | Чай полусладкий                     | 200     |                  |        | 8,000    | 29,920  | Чай полусладкий                     | 150    |
|                  |        |          |         |                                     |         | 6,400            | 6,400  | 56,200   | 295,200 | СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ                  | 50     |
| 7,800            | 7,800  | 67,440   | 354,320 | СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ                  | 60      |                  |        |          |         |                                     |        |
| 79               | 66     | 323      | 2 252   |                                     | 1 920   | 59               | 49     | 252      | 1 722   |                                     | 1 485  |

Руководитель      Доронина Т.Н.