

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 | | | | | | | | | | | |
| 3,030 | 2,650 | 157,000 | 118,000 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК | 200 | 2,370 | 2,000 | 11,960 | 83,850 | 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 |
| 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 |
| 0,700 | 3,000 | 4,100 | 46,900 | салат из отв.свеклы | 60 | 0,500 | 2,400 | 3,300 | 37,500 | салат из отв.свеклы | 40 |
| Второй завтрак | | | | | | | | | | | |
| 0,170 | 0,170 | 3,315 | 15,980 | яблоко | 85 | 0,170 | 0,170 | 3,315 | 15,980 | яблоко | 85 |
| Обед | | | | | | | | | | | |
| 12,920 | 7,910 | 31,066 | 152,640 | ЩИ ИЗ СВ.КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ!!! | 200 | 11,630 | 7,120 | 27,950 | 130,900 | ЩИ ИЗ СВ.КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ!!! | 180 |
| 25,260 | 12,550 | 51,120 | 418,900 | ПЛОВ РИСОВЫЙ С КУРИЦЕЙ | 180 | 20,670 | 10,270 | 41,830 | 342,700 | ПЛОВ РИСОВЫЙ С КУРИЦЕЙ | 150 |
| 0,600 | | 14,600 | 58,600 | КОМПОТ ИЗ С/Ф | 200 | 0,400 | | 7,950 | 52,740 | КОМПОТ ИЗ С/Ф | 180 |
| 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 |
| Полдник | | | | | | | | | | | |
| 0,340 | | 16,500 | 63,360 | Чай с шиповником | 200 | 0,170 | | 12,080 | 46,640 | Чай с шиповником | 150 |
| 1,800 | 2,900 | 18,700 | 104,200 | пченье | 25 | 1,800 | 2,900 | 18,700 | 104,200 | пченье | 25 |
| Ужин | | | | | | | | | | | |
| 4,960 | 4,280 | 8,210 | 92,340 | Молоко кипяченое | 171 | 4,120 | 3,550 | 6,820 | 76,680 | Молоко кипяченое | 142 |
| 5,600 | 4,300 | 24,480 | 182,300 | ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ | 70 | 4,800 | 3,700 | 20,980 | 156,300 | ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ | 60 |
| 7,010 | 8,090 | 28,390 | 213,000 | Каша ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ | 200 | 5,260 | 6,070 | 21,290 | 159,750 | Каша ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ | 150 |
| 82 | 66 | 410 | 1 932 | | 1 820 | 68 | 54 | 219 | 1 589 | | 1 485 |

Руководитель

Доронина Т.Н.