

## 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

		8,000	29,920	Чай полусладкий	200			8,000	29,920	Чай полусладкий	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
7,010	8,090	28,390	213,000	Каша ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ	200	5,260	6,070	21,290	159,750	Каша ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ	150

## Обед

1,690	4,230	15,790	150,450	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	200						
3,500	6,400	22,200	158,300	Картофельное пюре	150	2,800	5,200	20,000	137,000	Картофельное пюре	130
0,130	0,120	21,720	88,000	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (яблоко)	200	0,100	0,100	18,100	73,500	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (яблоко)	150
2,400	0,400	15,100	71,000	хлеб пшеничный	30	2,370	0,300	14,490	70,500	хлеб пшеничный	20
						1,350	3,380	9,470	130,790	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	180
3,400	0,700	20,100	95,000	хлеб ржаной	50	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
14,100	12,710	14,310	214,670	котлета из кур в том.соусе	95						

## Полдник

0,900	0,180	16,200	45,500	фруктовый сок	100	0,900	0,180	16,200	45,500	фруктовый сок	100
-------	-------	--------	--------	---------------	-----	-------	-------	--------	--------	---------------	-----

## Ужин

12,210	11,660	31,200	283,000	Лапшевник из творога	155	12,210	11,660	31,200	283,000	Лапшевник из творога	155
0,400	0,100	0,080	2,800	Чай без сахара	200	0,360	0,009	0,070	2,500	Чай без сахара	180
0,740	0,500	6,960	31,380	салат из моркови	60	0,490	0,030	4,640	20,920	салат из моркови	45
		12,200	48,800	Повидло	20			9,150	36,600	Повидло	15

52 52 227 1 576

1 690

45 44 192 1 377

1 414

Руководитель Доронина Т.Н.