

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											
2,800	3,200	14,700	95,400	чай с молоком	180	2,100	2,400	11,530	73,420	чай с молоком	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
5,550	7,470	26,080	192,000	КАША ВЯЗКАЯ РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	200	4,160	5,600	19,560	144,000	КАША ВЯЗКАЯ РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	150
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
12,460	11,310	17,260	0,230	Жаркое по домашнему из мяса птицы	200	11,210	10,180	15,530	0,207	Жаркое по домашнему из мяса птицы	180
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											
0,900	0,180	16,200	45,500	фруктовый сок	100	0,900	0,180	16,200	45,500	фруктовый сок	100
2,520	0,280	15,820	63,000	гренки	35	1,440	0,160	9,040	36,000	гренки	20
Ужин											
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
5,300	4,750	29,500	183,300	Ватрушка с повидлом	70	4,540	4,070	25,300	157,110	Ватрушка с повидлом	60
3,050	2,720	5,050	56,367	молоко	100	3,050	2,720	5,050	56,367	молоко	100
66	59	226	1 329		1 590	56	48	184	1 094		1 370

Руководитель Доронина Т.Н.