

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

| | | | | | |
|-------|-------|--------|---------|-----------------------|-----|
| 7,010 | 8,090 | 28,390 | 213,000 | Каша ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ | 200 |
| 1,200 | 1,300 | 13,000 | 90,000 | какао смолоком | 180 |
| 0,080 | 0,200 | 0,500 | 4,700 | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ | 35 |
| | | | | | |
| | | | | | |

| | | | | | |
|-------|-------|--------|---------|-----------------------|-----|
| 5,260 | 6,070 | 21,290 | 159,750 | Каша ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ | 150 |
| 1,000 | 1,080 | 10,830 | 75,000 | какао смолоком | 150 |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |

Второй завтрак

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

Обед

| | | | | | |
|--------|--------|--------|---------|---------------------------------|-----|
| 12,920 | 7,910 | 31,066 | 152,640 | ЩИ ИЗ СВ.КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ!!! | 200 |
| 25,260 | 12,550 | 51,120 | 418,900 | ПЛОВ РИСОВЫЙ С КУРИЦЕЙ | 180 |
| 0,310 | 0,070 | 24,370 | 96,760 | компот из сухофруктов | 180 |
| 2,400 | 0,400 | 15,100 | 71,000 | хлеб пшеничный | 30 |
| 3,400 | 0,700 | 20,100 | 95,000 | хлеб ржаной | 50 |

| | | | | | |
|--------|--------|--------|---------|---------------------------------|-----|
| 11,630 | 7,120 | 27,950 | 130,900 | ЩИ ИЗ СВ.КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ!!! | 180 |
| 20,670 | 10,270 | 41,830 | 342,700 | ПЛОВ РИСОВЫЙ С КУРИЦЕЙ | 150 |
| 0,230 | 0,010 | 18,280 | 72,570 | компот из сухофруктов | 150 |
| 2,370 | 0,300 | 14,490 | 70,500 | хлеб пшеничный | 20 |
| 3,300 | 0,600 | 16,700 | 87,000 | хлеб ржаной | 40 |

Полдник

| | | | | | |
|-------|-------|--------|---------|-------|----|
| 0,900 | 7,400 | 15,700 | 128,500 | ВАФЛЯ | 25 |
| | | | | | |
| | | | | | |

| | | | | | |
|-------|-------|--------|---------|-------|----|
| 0,900 | 7,400 | 15,700 | 128,500 | ВАФЛЯ | 25 |
| | | | | | |
| | | | | | |

Ужин

| | | | | | |
|-------|--------|--------|---------|--|-----|
| 9,010 | 12,510 | 2,240 | 156,250 | Омлет натуральный с маслом | 110 |
| 0,340 | | 16,500 | 63,360 | Чай с шиповником | 200 |
| 2,400 | 0,400 | 15,100 | 71,000 | хлеб пшеничный | 30 |
| 1,130 | 4,560 | 4,090 | 64,000 | салат из отв.свеклы с зеленым горошком | 60 |

| | | | | | |
|-------|--------|--------|---------|--|-----|
| 7,210 | 10,010 | 1,790 | 125,000 | Омлет натуральный с маслом | 85 |
| 0,170 | | 12,080 | 46,640 | Чай с шиповником | 150 |
| 2,370 | 0,300 | 14,490 | 70,500 | хлеб пшеничный | 20 |
| 0,850 | 3,420 | 3,070 | 48,000 | салат из отв.свеклы с зеленым горошком | 45 |

67 56 261 1 701 1 780

57 47 223 1 436 1 440

Руководитель _____
Доронина Т.Н.