

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

5,850	5,810	19,990	155,000	Суп молочный с макаронами	200	4,390	4,360	14,990	116,250	Суп молочный с макаронами	150
2,800	3,200	14,700	95,400	чай с молоком	180	2,100	2,400	11,530	73,420	чай с молоком	150
0,080	0,200	0,500	4,700	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35						
						0,060	0,100	0,300	3,400	БуТЕРБРОД С МАСЛОМ	25
1,800	2,900	18,700	104,200	пченье	25	1,800	2,900	18,700	104,200	пченье	25

Второй завтрак

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

Обед

2,100	5,110	16,660	120,750	РАССОЛЬНИК СО	200	1,680	4,090	13,330	102,200	РАССОЛЬНИК СО	180
15,830	17,930	14,850	190,130	ОВОЩНОЕ РАГУ С КУРИЦЕЙ	200	10,600	11,900	9,900	126,750	ОВОЩНОЕ РАГУ С КУРИЦЕЙ	150
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

Ужин

17,880	9,050	39,690	316,940	Рулет рисовый с рыбой	200	12,990	6,810	28,040	229,160	Рулет рисовый с рыбой	150
		8,000	29,920	Чай полусладкий	200			8,000	29,920	Чай полусладкий	150
2,400	0,400	15,100	71,000	хлеб пшеничный	30	2,370	0,300	14,490	70,500	хлеб пшеничный	20
0,051	4,550	4,780	0,630	Салат " Витаминный" из капусты с зел.гор.	45	0,051	4,550	4,780	0,630	Салат " Витаминный" из капусты с зел.гор.	45

56 51 229 1 397

1 675

43 39 190 1 132

1 355

Руководитель

Доронина Т.Н.