

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

0,740	0,500	6,960	31,380	салат из моркови	60	0,490	0,030	4,640	20,920	салат из моркови	45
1,300	1,300	14,000	92,000	кофейный напиток	180	1,080	1,080	11,670	76,670	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
19,600	16,700	43,100	475,000	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150	10,930	8,860	30,360	278,070	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	120
0,600	0,500	4,900	26,400	соус молочный сладкий	30	0,300	0,200	2,400	13,200	соус молочный сладкий	15

Второй завтрак

0,170	0,170	3,315	15,980	яблоко	85	0,170	0,170	3,315	15,980	яблоко	85
-------	-------	-------	--------	--------	----	-------	-------	-------	--------	--------	----

Обед

5,940	4,860	23,910	163,640	СУП картоф.с БОБОВЫМИ с мясом птицы	200	4,750	3,890	19,130	130,900	СУП картоф.с БОБОВЫМИ с мясом птицы	150
5,500	4,570	26,440	168,000	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ тех.карт.	150	3,670	3,010	17,630	112,000	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ тех.карт.	100
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
17,280	14,100	1,780	203,430	БЕФСТРОГАНОВ	80	15,120	12,340	1,560	178,000	БЕФСТРОГАНОВ	70

Полдник

4,060	4,480	5,600	82,600	Кисломолочный продукт	140	4,060	4,480	5,600	82,600	Кисломолочный продукт	140
2,520	0,280	15,820	63,000	гренки	35	1,440	0,160	9,040	36,000	гренки	20

Ужин

6,210	7,470	25,090	192,000	КАША МАННАЯ вязкая молочная	200	5,220	6,500	20,350	176,000	КАША МАННАЯ вязкая молочная	150
		8,000	29,920	Чай полусладкий	200			8,000	29,920	Чай полусладкий	150
						6,400	6,400	56,200	295,200	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	50

83 71 321 2 304

1 860

63 53 249 1 775

1 475

Руководитель Доронина Т.Н.