

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

| | | | | | |
|--------|--------|--------|---------|----------------------------|---------|
| 19,600 | 16,700 | 43,100 | 475,000 | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА | 150 |
| 1,200 | 1,300 | 13,000 | 90,000 | какао смолоком | 180 |
| 5,060 | 7,020 | 14,610 | 144,000 | Бутерброд с маслом с сыром | 30/4/12 |
| 0,420 | 0,180 | 42,900 | 35,570 | салат из моркови с яблоком | 60 |
| | | 9,150 | 36,600 | Повидло | 15 |

| | | | | | |
|--------|-------|--------|---------|----------------------------|--------|
| 10,930 | 8,860 | 30,360 | 278,070 | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА | 120 |
| 1,000 | 1,080 | 10,830 | 75,000 | какао смолоком | 150 |
| 3,370 | 4,950 | 9,740 | 99,000 | Бутерброд с маслом с сыром | 20/3/8 |
| 0,310 | 0,120 | 27,840 | 24,170 | салат из моркови с яблоком | 40 |
| | | 9,150 | 36,600 | Повидло | 15 |

Обед

| | | | | | |
|--------|--------|--------|---------|------------------------------------|-----|
| 8,180 | 3,640 | 18,580 | 174,360 | СУП с мучными клецками со сметаной | 200 |
| 12,310 | 12,920 | 8,320 | 184,160 | Котлеты (биточки) куриные | 70 |
| 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 |
| 2,670 | 4,820 | 12,190 | 104,000 | Ragu из овощей | 150 |

| | | | | | |
|-------|--------|--------|---------|------------------------------------|-----|
| 6,600 | 3,320 | 18,300 | 140,700 | СУП с мучными клецками со сметаной | 150 |
| 1,360 | 11,020 | 6,900 | 156,040 | Котлеты (биточки) куриные | 60 |
| 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 |
| 2,230 | 4,040 | 10,160 | 86,670 | Ragu из овощей | 120 |

Полдник

| | | | | | |
|-------|-------|--------|---------|------------------|-----|
| 0,340 | | 16,500 | 63,360 | Чай с шиповником | 200 |
| 1,800 | 2,900 | 18,700 | 104,200 | пченье | 25 |

| | | | | | |
|-------|-------|--------|---------|------------------|-----|
| 0,170 | | 12,080 | 46,640 | Чай с шиповником | 150 |
| 1,800 | 2,900 | 18,700 | 104,200 | пченье | 25 |

Ужин

| | | | | | |
|--------|--------|--------|---------|-------------------|-----|
| 3,500 | 6,400 | 22,200 | 158,300 | Картофельное пюре | 150 |
| | | 8,000 | 29,920 | Чай полусладкий | 200 |
| 2,400 | 0,400 | 15,100 | 71,000 | хлеб пшеничный | 30 |
| 18,000 | 13,500 | 11,100 | 0,253 | ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ | 80 |

| | | | | | |
|--------|--------|--------|---------|-------------------|-----|
| 2,800 | 5,200 | 20,000 | 137,000 | Картофельное пюре | 130 |
| | | 8,000 | 29,920 | Чай полусладкий | 150 |
| 2,370 | 0,300 | 14,490 | 70,500 | хлеб пшеничный | 20 |
| 18,000 | 13,500 | 11,100 | 0,253 | ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ | 80 |

82 71 313 1 933

1 800

57 56 257 1 515

1 440

Руководитель Доронина Т.Н.