

Меню Дети Золотой колосок

Пищевая ценность				Наименование блюда	Выход
Белки	Жиры	Углеводы	ККал		

#### **Меню Ясли Золотой колосок**

Пищевая ценность	Наименование блюда			Выход
Белки	Жиры	Углеводы	ККал	

## Завтрак

6,350	8,510	21,860	187,000	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ мол.вязкая	200
1,200	1,300	13,000	90,000	какао СМОЛОКОМ	180
0,080	0,200	0,500	4,700	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35

4,760	6,380	16,400	140,250	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛ.ВЯЗКАЯ	150
1,000	1,080	10,830	75,000	какао СМОЛОКОМ	150
0,060	0,100	0,300	3,400	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	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

1,800	4,980	8,130	156,540	СУП ГОРОХОВЫЙ!!!	200
3,500	6,400	22,200	158,300	Картофельное пюре	150
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
11,620	2,400	3,450	82,920	котлеты ( биточки) рыбные	70

2,800	5,200	20,000	137,000	Картофельное пюре	130
0,310	0,070	24,370	96,760	компот из сухофруктов	180
2,370	0,300	14,490	70,500	хлеб пшеничный	20
3,300	0,600	16,700	87,000	хлеб ржаной	40
9,410	2,260	2,640	69,130	котлеты (биточки) рыбные	60
1,440	3,980	6,500	125,230	(СУП ГОРОХОВЫЙ !!!)	180

Полдник

2,800	3,200	14,700	95,400	чай с молоком	180
1,800	2,900	18,700	104,200	пченье	25

2,100	2,400	11,530	73,420	чай с молоком	150
1,800	2,900	18,700	104,200	пченье	25

Ужин

7,680	5,400	18,140	142,000	КАПУСТА ТУШЕННАЯ С МЯСОМ КУР	200
		8,000	29,920	Чай полусладкий	200
2,400	0,400	15,100	71,000	хлеб пшеничный	30

		8,000	29,920	Чай полусладкий	150
2,370	0,300	14,490	70,500	хлеб пшеничный	20
5,020	4,800	13,600	142,000	КАПУСТА ТУШЕННАЯ С МЯСОМ КУР.	150

46 37 220 1 430

1830

1 530

## *Руководитель*

Доронина Т.Н.