

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

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

12,920	7,910	31,066	152,640	ЩИ ИЗ СВ.КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ!!!	200	11,630	7,120	27,950	130,900	ЩИ ИЗ СВ.КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ!!!	180
12,460	11,310	17,260	0,230	Жаркое по домашнему из мяса птицы	200	11,210	10,180	15,530	0,207	Жаркое по домашнему из мяса птицы	180
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
1,050	4,060	5,850	63,000	Винегрет	60	0,760	3,050	4,180	16,190	Винегрет	40

Полдник

		8,000	29,920	Чай полусладкий	200			8,000	29,920	Чай полусладкий	150
1,800	2,900	18,700	104,200	пченье	25	1,800	2,900	18,700	104,200	пченье	25

Ужин

12,100	4,450	1,520	95,000	Рыбное суфле	80	11,120	3,090	1,120	77,190	Рыбное суфле	70
0,160	0,160	15,893	60,000	компот из свежих фруктов	200	0,120	0,120	11,920	45,000	компот из свежих фруктов	150
2,400	0,400	15,100	71,000	хлеб пшеничный	30	2,370	0,300	14,490	70,500	хлеб пшеничный	20
5,689	6,664	32,947	206,280	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	120	4,741	5,554	27,456	171,908	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	100

64 48 257 1 346

1 890

57 40 222 1 115

1 550

Руководитель Доронина Т.Н.