

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											
6,440	7,530	25,380	192,000	каша ПШЕНИЧНАЯ молочная	200	5,260	6,070	21,290	159,750	каша ПШЕНИЧНАЯ молочная	150
1,200	1,300	13,000	90,000	какао смолоком	180						
0,080	0,200	0,500	4,700	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35						
						2,100	2,400	11,530	73,420	чай с молоком	150
						0,060	0,100	0,300	3,400	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25
Второй завтрак											
0,400	0,400	9,800	47,000	яблоко	100	0,170	0,170	3,315	15,980	яблоко	85
Обед											
1,800	4,980	8,130	156,540	СУП ГОРОХОВЫЙ!!!	200						
3,500	6,400	22,200	158,300	Картофельное пюре	150	2,800	5,200	20,000	137,000	Картофельное пюре	130
0,310	0,070	24,370	96,760	компот из сухофруктов	180	0,310	0,070	24,370	96,760	компот из сухофруктов	180
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
11,620	2,400	3,450	82,920	котлеты (биточки) рыбные	70	9,410	2,260	2,640	69,130	котлеты (биточки) рыбные	60
						1,440	3,980	6,500	125,230	СУП ГОРОХОВЫЙ !!!	180
Полдник											
		8,000	29,920	Чай полусладкий	200			8,000	29,920	Чай полусладкий	150
1,800	2,900	18,700	104,200	печенье	25	1,800	2,900	18,700	104,200	печенье	25
Ужин											
3,020	5,660	10,140	109,500	КАПУСТА ТУШЕННАЯ	150	2,410	4,520	8,110	87,600	КАПУСТА ТУШЕННАЯ	120
		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
18,000	13,500	11,100	0,253	ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ	80	18,000	13,500	11,100	0,253	ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ	80
56	47	213	1 339		1 880	52	42	190	1 161		1 565

Руководитель Доронина Т.Н.