

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

| | | | | | |
|-------|-------|--------|---------|-----------------------|-----|
| 7,010 | 8,090 | 28,390 | 213,000 | Каша ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ | 200 |
| 1,200 | 1,300 | 13,000 | 90,000 | какао смолоком | 180 |
| 0,080 | 0,200 | 0,500 | 4,700 | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ | 35 |
| | | | | | |
| | | | | | |

| | | | | | |
|-------|-------|--------|---------|-----------------------|-----|
| 5,260 | 6,070 | 21,290 | 159,750 | Каша ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ | 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 |
| | | | | | |

Обед

| | | | | | |
|--------|--------|--------|---------|--------------------------|-----|
| 1,610 | 4,840 | 10,930 | 145,640 | БОРЩ со СМЕТАНОЙ!!! | 200 |
| 15,900 | 21,300 | 43,600 | 410,300 | ПЛОВ С КУРИЦЕЙ | 150 |
| 0,160 | 0,160 | 15,893 | 60,000 | компот из свежих фруктов | 200 |
| 2,400 | 0,400 | 15,100 | 71,000 | хлеб пшеничный | 30 |
| 3,400 | 0,700 | 20,100 | 95,000 | хлеб ржаной | 50 |
| 0,940 | 4,010 | 3,600 | 53,580 | салат из свежей капусты | 60 |

| | | | | | |
|--------|--------|--------|---------|--------------------------|-----|
| 13,500 | 16,700 | 35,000 | 299,000 | ПЛОВ С КУРИЦЕЙ | 120 |
| 0,120 | 0,120 | 11,920 | 45,000 | компот из свежих фруктов | 150 |
| 2,370 | 0,300 | 14,490 | 70,500 | хлеб пшеничный | 20 |
| 3,300 | 0,600 | 16,700 | 87,000 | хлеб ржаной | 40 |
| 1,290 | 3,870 | 8,740 | 128,910 | БОРЩ Со СМЕТАНОЙ!!! | 180 |
| 0,640 | 3,010 | 2,500 | 39,170 | салат из свежей капусты | 40 |

Полдник

| | | | | | |
|-------|-------|--------|--------|-----------------|-----|
| 2,520 | 0,280 | 15,820 | 63,000 | гренки | 35 |
| | | 8,000 | 29,920 | Чай полусладкий | 200 |

| | | | | | |
|-------|-------|-------|--------|-----------------|-----|
| 1,440 | 0,160 | 9,040 | 36,000 | гренки | 20 |
| | | 8,000 | 29,920 | Чай полусладкий | 150 |

Ужин

| | | | | | |
|-------|--------|--------|---------|--|-----|
| 9,010 | 12,510 | 2,240 | 156,250 | Омлет натуральный с маслом | 110 |
| 0,340 | | 16,500 | 63,360 | Чай с шиповником | 200 |
| 2,400 | 0,400 | 15,100 | 71,000 | хлеб пшеничный | 30 |
| 1,130 | 4,560 | 4,090 | 64,000 | салат из отв.свеклы с зеленым горошком | 60 |

| | | | | | |
|-------|--------|--------|---------|--|-----|
| 7,210 | 10,010 | 1,790 | 125,000 | Омлет натуральный с маслом | 85 |
| 0,170 | | 12,080 | 46,640 | Чай с шиповником | 150 |
| 2,370 | 0,300 | 14,490 | 70,500 | хлеб пшеничный | 20 |
| 0,850 | 3,420 | 3,070 | 48,000 | салат из отв.свеклы с зеленым горошком | 45 |

49 59 229 1 636

1 840

40 46 186 1 309

1 445

Руководитель Доронина Т.Н.