

## 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

|       |       |        |         |                         |     |       |       |        |         |                         |     |
|-------|-------|--------|---------|-------------------------|-----|-------|-------|--------|---------|-------------------------|-----|
| 6,210 | 7,730 | 27,710 | 201,000 | КАША ДРУЖБА вязкая мол. | 200 | 4,670 | 5,790 | 20,780 | 150,750 | КАША ДРУЖБА вязкая мол. | 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

|        |       |        |         |                            |     |       |       |        |         |                            |     |
|--------|-------|--------|---------|----------------------------|-----|-------|-------|--------|---------|----------------------------|-----|
| 2,100  | 5,110 | 16,660 | 120,750 | РАССОЛЬНИК СО              | 200 | 1,680 | 4,090 | 13,330 | 102,200 | РАССОЛЬНИК СО              | 180 |
| 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 | 0,230 | 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  |
| 12,070 | 4,370 | 2,570  | 102,000 | Рыба запеченая под омлетом | 80  | 8,810 | 3,150 | 1,750  | 75,000  | Рыба запеченая под омлетом | 60  |

## Полдник

|       |       |        |         |                  |     |       |       |        |         |                  |     |
|-------|-------|--------|---------|------------------|-----|-------|-------|--------|---------|------------------|-----|
| 1,800 | 2,900 | 18,700 | 104,200 | пченье           | 25  | 1,800 | 2,900 | 18,700 | 104,200 | пченье           | 25  |
| 0,340 |       | 16,500 | 63,360  | Чай с шиповником | 200 | 0,170 |       | 12,080 | 46,640  | Чай с шиповником | 150 |

## Ужин

|       |       |        |        |                              |     |       |       |        |        |                              |     |
|-------|-------|--------|--------|------------------------------|-----|-------|-------|--------|--------|------------------------------|-----|
| 7,680 | 5,400 | 18,140 | 0,203  | КАПУСТА ТУШЕННАЯ С МЯСОМ КУР | 200 | 5,020 | 4,800 | 13,600 | 0,142  | КАПУСТА ТУШЕННАЯ С МЯСОМ КУР | 150 |
|       |       | 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  |

46 37 237 1 259

1 860

36 30 200 1 069

1 500

Руководитель Доронина Т.Н.