

## 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		
<b>Завтрак</b>											
3,030	2,650	157,000	118,000	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	2,370	2,000	11,960	83,850	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	150
5,060	7,020	14,610	144,000	Бутерброд с маслом с сыром	30/4/12	3,370	4,950	9,740	99,000	Бутерброд с маслом с сыром	20/3/8
6,350	8,510	21,860	187,000	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ мол.вязкая	200	4,760	6,380	16,400	140,250	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ мол.вязкая	150
<b>Второй завтрак</b>											
0,900	0,180	16,200	45,500	фруктовый сок	100	0,900	0,180	16,200	45,500	фруктовый сок	100
<b>Обед</b>											
1,610	4,840	10,930	145,640	БОРЩ со СМЕТАНОЙ!!!	200						
3,820	8,020	15,600	159,000	КАПУСТА тушеная с мясом ( БИГОС)	150						
0,600		14,600	58,600	КОМПОТ ИЗ С/Ф	200	0,400		7,950	52,740	КОМПОТ ИЗ С/Ф	180
2,400	0,400	15,100	71,000	хлеб пшеничный	30	2,370	0,300	14,490	70,500	хлеб пшеничный	20
						1,290	3,870	8,740	128,910	БОРЩ Со СМЕТАНОЙ!!!	180
						3,360	7,060	13,730	139,392	КАПУСТА тушеная с мясом БИГОС	120
3,400	0,700	20,100	95,000	хлеб ржаной	50	3,300	0,600	16,700	87,000	хлеб ржаной	40
<b>Полдник</b>											
0,470	0,020	21,100	80,640	КИСЕЛЬ	180	0,400	0,018	17,590	67,200	КИСЕЛЬ	150
1,800	2,900	18,700	104,200	пченье	25	1,800	2,900	18,700	104,200	пченье	25
<b>Ужин</b>											
0,130	0,120	21,720	88,000	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ ( яблок)	200	0,100	0,100	18,100	73,500	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ ( яблок)	150
2,400	0,400	15,100	71,000	хлеб пшеничный	30	2,370	0,300	14,490	70,500	хлеб пшеничный	20
4,400	4,230	31,310	183,000	Каша перловая рассыпчатая	150	2,930	2,820	20,870	122,000	Каша перловая рассыпчатая	100
12,070	4,370	2,570	102,000	Рыба запеченная под омлетом	80	8,810	3,150	1,750	75,000	Рыба запеченная под омлетом	60
<b>48</b>	<b>44</b>	<b>397</b>	<b>1 653</b>		<b>1 825</b>	<b>39</b>	<b>35</b>	<b>207</b>	<b>1 360</b>		<b>1 465</b>

Руководитель Доронина Т.Н.