

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   |
| 1,300            | 1,300 | 14,000   | 92,000  | кофейный напиток                | 180   | 1,080            | 1,080 | 11,670   | 76,670  | кофейный напиток                | 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             |       |          |         |                                 |       |                  |       |          |         |                                 |       |
| 1,610            | 4,840 | 10,930   | 145,640 | БОРЩ со СМЕТАНОЙ!!!             | 200   |                  |       |          |         |                                 |       |
| 5,500            | 4,570 | 26,440   | 168,000 | МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ<br>тех. карт. | 150   | 3,670            | 3,010 | 17,630   | 112,000 | МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ<br>тех. карт. | 100   |
| 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    |
|                  |       |          |         |                                 |       | 1,290            | 3,870 | 8,740    | 128,910 | БОРЩ Со СМЕТАНОЙ!!!             | 180   |
| 6,750            | 8,550 | 2,780    | 185,400 | ГУЛЯШ с соусом                  | 90    | 4,500            | 5,700 | 1,850    | 123,600 | ГУЛЯШ с соусом                  | 60    |
| Ужин             |       |          |         |                                 |       |                  |       |          |         |                                 |       |
| 4,400            | 4,230 | 31,310   | 183,000 | Каша перловая рассыпчатая       | 150   | 2,930            | 2,820 | 20,870   | 122,000 | Каша перловая рассыпчатая       | 100   |
| 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   |
| 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    |
| 2,400            | 0,400 | 15,100   | 71,000  | хлеб пшеничный                  | 30    | 2,370            | 0,300 | 14,490   | 70,500  | хлеб пшеничный                  | 20    |
| 48               | 38    | 221      | 1 512   |                                 | 1 675 | 37               | 27    | 176      | 1 192   |                                 | 1 305 |

Руководитель                      Доронина Т.Н.