

Меню Дети Золотой колосок

Меню Ясли Золотой колосок

Пищевая ценность				Наименование блюда	Выход
Белки	Жиры	Углеводы	ККал		

Пищевая ценность				Наименование блюда	Выход
Белки	Жиры	Углеводы	ККал		

Завтрак

2,800	3,200	14,700	95,400	чай с молоком	180
5,060	7,020	14,610	144,000	Бутерброд с маслом с сыром	30/4/12
5,550	7,470	26,080	192,000	КАША ВЯЗКАЯ РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	200

2,100	2,400	11,530	73,420	чай с молоком	150
3,370	4,950	9,740	99,000	Бутерброд с маслом с сыром	20/3/8
4,160	5,600	19,560	144,000	КАША ВЯЗКАЯ РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	150

Второй завтрак

0,170	0,170	3,315	15,980	яблоко	85
-------	-------	-------	--------	--------	----

0,170	0,170	3,315	15,980	яблоко	85
-------	-------	-------	--------	--------	----

Обед

12,920	7,910	31,066	152,640	ЩИ ИЗ СВ.КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ!!!	200
7,500	5,300	14,660	227,270	Жаркое по домашнему	150
0,600		14,600	58,600	КОМПОТ ИЗ С/Ф	200
2,400	0,400	15,100	71,000	хлеб пшеничный	30
3,400	0,700	20,100	95,000	хлеб ржаной	50

11,630	7,120	27,950	130,900	ЩИ ИЗ СВ.КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ!!!	180
5,630	3,980	11,000	170,450	Жаркое по домашнему	120
0,400		7,950	52,740	КОМПОТ ИЗ С/Ф	180
2,370	0,300	14,490	70,500	хлеб пшеничный	20
3,300	0,600	16,700	87,000	хлеб ржаной	40

Полдник

0,900	0,180	16,200	45,500	фруктовый сок	100
2,520	0,280	15,820	63,000	гренки	35

0,900	0,180	16,200	45,500	фруктовый сок	100
1,440	0,160	9,040	36,000	гренки	20

Ужин

9,010	12,510	2,240	156,250	Омлет натуральный с маслом	110
5,300	4,750	29,500	183,300	Ватрушка с повидлом	70
3,050	2,720	5,050	56,367	молоко	100

7,210	10,010	1,790	125,000	Омлет натуральный с маслом	85
4,540	4,070	25,300	157,110	Ватрушка с повидлом	60
3,050	2,720	5,050	56,367	молоко	100

61	53	223	1 556	1 540
----	----	-----	-------	-------

50	42	180	1 264	1 310
----	----	-----	-------	-------

Руководитель Доронина Т.Н.