

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

| | | | | | | | | | | | |
|-------|-------|--------|---------|-----------------------|-----|-------|-------|--------|---------|-----------------------|-----|
| 7,010 | 8,090 | 28,390 | 213,000 | Каша ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ | 200 | 5,260 | 6,070 | 21,290 | 159,750 | Каша ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ | 150 |
| 1,200 | 1,300 | 13,000 | 90,000 | какао смолоком | 180 | 1,000 | 1,080 | 10,830 | 75,000 | какао смолоком | 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 |

Обед

| | | | | | | | | | | | |
|--------|--------|--------|---------|---------------------------------|-----|--------|--------|--------|---------|---------------------------------|-----|
| 12,920 | 7,910 | 31,066 | 152,640 | ЩИ ИЗ СВ.КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ!!! | 200 | 11,630 | 7,120 | 27,950 | 130,900 | ЩИ ИЗ СВ.КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ!!! | 180 |
| 25,260 | 12,550 | 51,120 | 418,900 | ПЛОВ РИСОВЫЙ С КУРИЦЕЙ | 180 | 20,670 | 10,270 | 41,830 | 342,700 | ПЛОВ РИСОВЫЙ С КУРИЦЕЙ | 150 |
| 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 |

Полдник

| | | | | | | | | | | | |
|-------|-------|--------|---------|----------------|-----|-------|-------|--------|---------|----------------|-----|
| 2,250 | 3,540 | 22,470 | 125,100 | Печенье | 20 | 2,250 | 3,540 | 22,470 | 125,100 | Печенье | 20 |
| 0,360 | 0,009 | 0,070 | 2,500 | Чай без сахара | 180 | 0,360 | 0,009 | 0,070 | 2,500 | Чай без сахара | 180 |

Ужин

| | | | | | | | | | | | |
|-------|-------|--------|---------|----------------------|-----|-------|-------|--------|---------|----------------------|-----|
| 4,600 | 6,000 | 31,500 | 197,200 | Картофель аппетитный | 200 | 3,500 | 4,800 | 23,400 | 148,600 | Картофель аппетитный | 150 |
| 0,340 | | 16,500 | 63,360 | Чай с шиповником | 200 | 0,170 | | 12,080 | 46,640 | Чай с шиповником | 150 |
| 2,400 | 0,400 | 15,100 | 71,000 | хлеб пшеничный | 30 | 2,370 | 0,300 | 14,490 | 70,500 | хлеб пшеничный | 20 |

63 41 269 1 601

1 685 53 34 224 1 335

1 385

Руководитель Доронина Т.Н.