

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											
0,740	0,500	6,960	31,380	салат из моркови	60	0,490	0,030	4,640	20,920	салат из моркови	45
4,100	3,500	17,330	118,800	КАКАО	200	3,100	2,600	13,000	89,100	КАКАО	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
18,570	16,680	20,280	302,310	Пудинг творожный	150	15,920	13,880	16,700	252,970	Пудинг творожный	120
0,300	0,200	2,400	13,200	соус молочный сладкий	15	0,300	0,200	2,400	13,200	соус молочный сладкий	15
Второй завтрак											
0,170	0,170	3,315	15,980	яблоко	85	0,170	0,170	3,315	15,980	яблоко	85
Обед											
1,610	4,840	10,930	145,640	БОРЩ со СМЕТАНОЙ!!!	200						
13,800	5,580	34,260	238,700	ГОРОХОВОЕ ПЮРЕ тех.карта	150	11,500	4,650	28,550	198,900	ГОРОХОВОЕ ПЮРЕ тех.карта	130
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
3,400	0,700	20,100	95,000	хлеб ржаной	50	3,300	0,600	16,700	87,000	хлеб ржаной	40
14,100	12,710	14,310	214,670	котлета из кур в том.соусе	95						
						12,420	11,190	12,590	201,150	котлеты из кур в томат.соусе	79
Полдник											
0,340		16,500	63,360	Чай с шиповником	200	0,170		12,080	46,640	Чай с шиповником	150
0,900	7,400	15,700	128,500	ВАФЛЯ	25	0,900	7,400	15,700	128,500	ВАФЛЯ	25
Ужин											
6,210	7,470	25,090	192,000	КАША МАННАЯ вязкая молочная	200	5,220	6,500	20,350	176,000	КАША МАННАЯ вязкая молочная	150
4,960	4,280	8,210	92,340	Молоко кипяченое	171	4,120	3,550	6,820	76,680	Молоко кипяченое	142
						6,400	6,400	56,200	295,200	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	50
7,800	7,800	67,440	354,320	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	60						
80	72	293	2 141		1 935	68	61	241	1 858		1 594

Руководитель Доронина Т.Н.