

Меню Дети Золотой колосок

Пищевая ценность				Наименование блюда	Выход
Белки	Жиры	Углеводы	ККал		

Меню Ясли Золотой колосок

Пищевая ценность				Наименование блюда	Выход
Белки	Жиры	Углеводы	ККал		

Завтрак

19,600	16,700	43,100	475,000	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150
1,200	1,300	13,000	90,000	какао смолоком	180
0,080	0,200	0,500	4,700	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35
0,490	0,030	4,640	20,920	салат из моркови	45
		9,150	36,600	Повидло	15

10,930	8,860	30,360	278,070	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	120
1,000	1,080	10,830	75,000	какао смолоком	150
0,060	0,100	0,300	3,400	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25
0,490	0,030	4,640	20,920	салат из моркови	45
		9,150	36,600	Повидло	15

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

8,180	3,640	18,580	174,360	СУП с мучными клецками со сметаной	200
12,310	12,920	8,320	184,160	Котлеты (биточки) куриные	70
0,310	0,070	24,370	96,760	компот из сухофруктов	180
2,400	0,400	15,100	71,000	хлеб пшеничный	30
3,400	0,700	20,100	95,000	хлеб ржаной	50
2,670	4,820	12,190	104,000	Rагу из овощей	150

6,600	3,320	18,300	140,700	СУП с мучными клецками со сметаной	150
1,360	11,020	6,900	156,040	Котлеты (биточки) куриные	60
0,230	0,010	18,280	72,570	компот из сухофруктов	150
2,370	0,300	14,490	70,500	хлеб пшеничный	20
3,300	0,600	16,700	87,000	хлеб ржаной	40
2,230	4,040	10,160	86,670	Rагу из овощей	120

Полдник

3,050	2,720	5,050	56,367	молоко	100
1,800	2,900	18,700	104,200	пченье	25

3,050	2,720	5,050	56,367	молоко	100
1,800	2,900	18,700	104,200	пченье	25

Ужин

4,600	6,000	31,500	197,200	Картофель аппетитный	200
	8,000	29,920	Чай полусладкий		200
2,400	0,400	15,100	71,000	хлеб пшеничный	30
0,068	6,060	6,380	0,840	Салат " Витаминный" из капусты с зел.гор.	60

3,500	4,800	23,400	148,600	Картофель аппетитный	150
		8,000	29,920	Чай полусладкий	150
2,370	0,300	14,490	70,500	хлеб пшеничный	20
0,051	4,550	4,780	0,630	Салат " Витаминный" из капусты с зел.гор.	45

63 59 270 1 858 1 820

40 45 231 1 483 1 485

Руководитель Доронина Т.Н.