

## 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

0,080	0,200	0,500	4,700	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35
9,010	12,510	2,240	156,250	Омлет натуральный с маслом	110
5,710	6,400	22,880	169,160	Кофейный напиток на молоке	200
0,700	3,000	4,100	46,900	салат из отв.свеклы	60

Пищевая ценность				Наименование блюда	Выход
Белки	Жиры	Углеводы	ККал		
7,210	10,010	1,790	125,000	Омлет натуральный с маслом	85
5,710	6,400	22,880	169,160	Кофейный напиток на молоке	150
0,060	0,100	0,300	3,400	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25
0,500	2,400	3,300	37,500	салат из отв.свеклы	40

## Обед

1,690	4,230	15,790	150,450	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	200
25,260	12,550	51,120	418,900	ПЛОВ РИСОВЫЙ С КУРИЦЕЙ	180
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
0,940	4,010	3,600	53,580	салат из свежей капусты	60

Пищевая ценность				Наименование блюда	Выход
Белки	Жиры	Углеводы	ККал		
20,670	10,270	41,830	342,700	ПЛОВ РИСОВЫЙ С КУРИЦЕЙ	150
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
1,350	3,380	9,470	130,790	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	180
0,640	3,010	2,500	39,170	салат из свежей капусты	40

## Ужин

6,210	7,730	27,710	201,000	КАША ДРУЖБА вязкая мол.	200
4,960	4,280	8,210	92,340	Молоко кипяченное	171
5,600	4,300	24,480	182,300	БАТРУШКА С ТВОРОГОМ	70

Пищевая ценность				Наименование блюда	Выход
Белки	Жиры	Углеводы	ККал		
4,670	5,790	20,780	150,750	КАША ДРУЖБА вязкая мол.	150
4,120	3,550	6,820	76,680	Молоко кипяченное	142
4,800	3,700	20,980	156,300	БАТРУШКА С ТВОРОГОМ	60

66 60 220 1 738

1 555

56 50 180 1 462

1 240

Руководитель \_\_\_\_\_ Доронина Т.Н.