

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											
5,550	7,470	26,080	192,000	КАША ВЯЗКАЯ РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ какао смолоком	200	4,160	5,600	19,560	144,000	КАША ВЯЗКАЯ РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ какао смолоком	150
1,200	1,300	13,000	90,000		180	1,000	1,080	10,830	75,000		150
0,080	0,200	0,500	4,700		35						
				БУТЕРБРОД С МАСЛОМ		0,060	0,100	0,300	3,400	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25
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											
12,920	7,910	31,066	152,640	ЩИ ИЗ СВ.КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ!!! Картофельное пюре компот из сухофруктов хлеб пшеничный хлеб ржаной Котлеты (биточки) куриные	200	11,630	7,120	27,950	130,900	ЩИ ИЗ СВ.КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ!!! Картофельное пюре компот из сухофруктов хлеб пшеничный хлеб ржаной Котлеты (биточки) куриные	180
3,500	6,400	22,200	158,300		150	2,800	5,200	20,000	137,000		130
0,310	0,070	24,370	96,760		180	0,230	0,010	18,280	72,570		150
2,400	0,400	15,100	71,000		30	2,370	0,300	14,490	70,500		20
3,400	0,700	20,100	95,000		50	3,300	0,600	16,700	87,000		40
12,310	12,920	8,320	184,160		70	1,360	11,020	6,900	156,040		60
Ужин											
15,600	14,770	42,130	373,000	Лапшевник из творога Чай полусладкий Повидло салат из моркови	205	12,210	11,660	31,200	283,000	Лапшевник из творога Чай полусладкий Повидло салат из моркови	155
		8,000	29,920		200			8,000	29,920		150
		9,150	36,600		15			9,150	36,600		15
0,740	0,500	6,960	31,380		60	0,490	0,030	4,640	20,920		45
59	53	243	1 561	1 675	41	43	204	1 292	1 370		

Руководитель Доронина Т.Н.