

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 | | | | | | | | | | | |
| 3,030 | 2,650 | 157,000 | 118,000 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК | 200 | 2,370 | 2,000 | 11,960 | 83,850 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК | 150 |
| 5,060 | 7,020 | 14,610 | 144,000 | Бутерброд с маслом с сыром | 30/4/12 | 3,370 | 4,950 | 9,740 | 99,000 | Бутерброд с маслом с сыром | 20/3/8 |
| 6,350 | 8,510 | 21,860 | 187,000 | КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ мол.вязкая | 200 | 4,760 | 6,380 | 16,400 | 140,250 | КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ мол.вязкая | 150 |
| 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 | | | | | | | | | | | |
| 1,610 | 4,840 | 10,930 | 145,640 | БОРЩ со СМЕТАНОЙ!!! | 200 | | | | | | |
| 5,500 | 4,570 | 26,440 | 168,000 | МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ тех.карт. | 150 | 3,670 | 3,010 | 17,630 | 112,000 | МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ тех.карт. | 100 |
| 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 |
| 6,750 | 8,550 | 2,780 | 185,400 | ГУЛЯШ с соусом | 90 | 4,500 | 5,700 | 1,850 | 123,600 | ГУЛЯШ с соусом | 60 |
| Полдник | | | | | | | | | | | |
| 0,470 | 0,020 | 21,100 | 80,640 | КИСЕЛЬ | 180 | 0,400 | 0,018 | 17,590 | 67,200 | КИСЕЛЬ | 150 |
| 1,800 | 2,900 | 18,700 | 104,200 | пченье | 25 | 1,800 | 2,900 | 18,700 | 104,200 | пченье | 25 |
| Ужин | | | | | | | | | | | |
| 0,130 | 0,120 | 21,720 | 88,000 | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (яблок) | 200 | 0,100 | 0,100 | 18,100 | 73,500 | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (яблок) | 150 |
| 2,400 | 0,400 | 15,100 | 71,000 | хлеб пшеничный | 30 | 2,370 | 0,300 | 14,490 | 70,500 | хлеб пшеничный | 20 |
| 4,400 | 4,230 | 31,310 | 183,000 | Каша перловая рассыпчатая | 150 | 2,930 | 2,820 | 20,870 | 122,000 | Каша перловая рассыпчатая | 100 |
| 12,070 | 4,370 | 2,570 | 102,000 | Рыба запеченая под омлетом | 80 | 8,810 | 3,150 | 1,750 | 75,000 | Рыба запеченая под омлетом | 60 |
| 57 | 49 | 410 | 1 847 | | 1 915 | 43 | 36 | 213 | 1 456 | | 1 505 |

Руководитель Доронина Т.Н.