

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

6,210	7,470	25,090	192,000	КАША МАННАЯ вязкая молочная	200
2,800	3,200	14,700	95,400	чай с молоком	180
0,080	0,200	0,500	4,700	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35

5,220	6,500	20,350	176,000	КАША МАННАЯ вязкая молочная	150
2,100	2,400	11,530	73,420	чай с молоком	150
0,060	0,100	0,300	3,400	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25

Второй завтрак

0,170	0,170	3,315	15,980	яблоко	85
-------	-------	-------	--------	--------	----

0,170	0,170	3,315	15,980	яблоко	85
-------	-------	-------	--------	--------	----

Обед

1,800	4,980	8,130	156,540	СУП ГОРОХОВЫЙ!!!	200
3,020	5,660	10,140	109,500	КАПУСТА ТУШЕННАЯ	150
0,600		14,600	58,600	КОМПОТ ИЗ С/Ф	200
2,400	0,400	15,100	71,000	хлеб пшеничный	30
3,400	0,700	20,100	95,000	хлеб ржаной	50
11,620	2,400	3,450	82,920	котлеты (биточки) рыбные	70

2,410	4,520	8,110	87,600	КАПУСТА ТУШЕННАЯ	120
0,400		7,950	52,740	КОМПОТ ИЗ С/Ф	180
2,370	0,300	14,490	70,500	хлеб пшеничный	20
3,300	0,600	16,700	87,000	хлеб ржаной	40
9,410	2,260	2,640	69,130	котлеты (биточки) рыбные	60
1,440	3,980	6,500	125,230	СУП ГОРОХОВЫЙ !!!	180

Полдник

0,900	0,180	16,200	45,500	фруктовый сок	100
1,800	2,900	18,700	104,200	печенье	25

0,900	0,180	16,200	45,500	фруктовый сок	100
1,800	2,900	18,700	104,200	печенье	25

Ужин

2,670	4,820	12,190	104,000	Рагу из овощей	150
		8,000	29,920	Чай полусладкий	200
2,400	0,400	15,100	71,000	хлеб пшеничный	30
16,940	8,020	9,150	181,590	СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ Т.карта	70

2,230	4,040	10,160	86,670	Рагу из овощей	120
		8,000	29,920	Чай полусладкий	150
2,370	0,300	14,490	70,500	хлеб пшеничный	20
16,940	8,020	9,150	181,590	СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ	60

57 42 194 1 418

1 775

51 36 169 1 279

1 485

Руководитель Доронина Т.Н.