

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
1,300	1,300	14,000	92,000	кофейный напиток	180
5,060	7,020	14,610	144,000	Бутерброд с маслом с сыром	30/4/12
0,740	0,500	6,960	31,380	салат из моркови	60
0,750	1,275	8,100	42,000	Сгущеное молоко	15

10,930	8,860	30,360	278,070	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	120
1,080	1,080	11,670	76,670	кофейный напиток	150
3,370	4,950	9,740	99,000	Бутерброд с маслом с сыром	20/3/8
0,490	0,030	4,640	20,920	салат из моркови	45
0,750	1,275	8,100	42,000	Сгущеное молоко	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

3,520	5,980	9,780	117,000	БОРЩ С КАПУСТОЙ СО СМЕТАНОЙ тех.карта	200
5,500	4,570	26,440	168,000	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ тех.карт.	150
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
6,750	8,550	2,780	185,400	ГУЛЯШ с соусом	90

2,820	4,790	7,830	93,690	БОРЩ С КАПУСТОЙ СО СМЕТАНОЙ тех.карта	150
3,670	3,010	17,630	112,000	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ тех.карт.	100
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
4,500	5,700	1,850	123,600	ГУЛЯШ с соусом	60

Полдник

2,800	3,200	14,700	95,400	чай с молоком	180
1,800	2,900	18,700	104,200	пченье	25

2,100	2,400	11,530	73,420	чай с молоком	150
1,800	2,900	18,700	104,200	пченье	25

Ужин

6,440	7,530	25,380	192,000	каша ПШЕНИЧНАЯ молочная	200
4,960	4,280	8,210	92,340	Молоко кипяченое	171
5,050	9,630	33,520	177,700	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	70

5,260	6,070	21,290	159,750	каша ПШЕНИЧНАЯ молочная	150
4,120	3,550	6,820	76,680	Молоко кипяченное	142
4,330	8,260	28,730	155,500	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	60

71 75 302 2 225

1 890

52

54

245

1 691

1 505

Руководитель

Доронина Т.Н.