

МЕНЮ

за счёт бюджетных средств города Москвы

16 марта 2018 г.

Белки	Жиры	Углеводы	Калор.	Выход, г	
Завтрак 1 с 3-7 дс					
5,501	8,359	25,78	200,412	180	Каша жидкая на молоке (из хлопьев овсяных) Крупа Геркулес, Молоко, Соль, Сахар-песок, Масло сливочное
		9,99	39,96	200	Чай с сахаром Чай черный весовой, Сахар-песок
0,08	8,25	0,08	74,89	10	Масло коровьесладкосливочное несоленое
1,6	0,6	10	51,8	20	Хлеб из муки пшеничной первого сорта

Белки	Жиры	Углеводы	Калор.	Выход, г	
Завтрак 2 с 3-7 дс					
1,5	0,5	21	94,5	100	Фрукты и ягоды свежие (Банан)

Белки	Жиры	Углеводы	Калор.	Выход, г	
Обед с 3-7 дс					
0,852	6,048	4,986	77,79	60	Салат из свеклы с растительным маслом Свекла очищенная, Масло растительное, Соль
2,1	5,11	11,09	98,72	200	Суп крестьянский с крупой (крупя перловая) Капуста белокачанная очищенная, Картофель очищенный, Крупа Перловая, Морковь очищенная, Лук репчатый очищенный, Масло растительное, Соль, Сметана
10,61 2	2,793	10,661	110,278	70	Котлеты рубленые из фарша рыбного Рыба филе Минтая б/к с/м, Молоко, Хлеб пшеничный в нарезке, Яйцо диетическое, Соль, Сухари панировочные, Масло растительное
2,52	2,484	20,364	113,82	120	Картофель отварной Картофель очищенный, Масло сливочное, Соль
0,75	0,15	15,15	64,95	150	Сок фруктовый
1,6	0,6	10	51,8	20	Хлеб из муки пшеничной первого сорта
1,32	0,22	8,2	40,06	20	Хлеб ржано-пшеничной

Белки	Жиры	Углеводы	Калор.	Выход, г	
Полдник с 3-7 дс					
4,52	4,72	26,55	166,72	100	Пудинг манный Крупа Манная, Молоко, Соль, Сахар-песок, Яйцо диетическое, Масло сливочное, Сухари панировочные, Сметана
0,029	0,002	3,278	13,24	5	Соус абрикосовый Курага, Сахар-песок
4,48	4,8	16,64	127,68	160	Биоогурт фруктовый питьевой

Белки	Жиры	Углеводы	Калор.	Выход, г	
Ужин 1 с 3-7 дс					
0,33	0,06	1,14	6,42	30	Помидоры свежие
16,9	15,55	22,89	299,12	200	Рагу из мяса птицы Мясо кур (п/ф бедро, голень, грудка) с/м, Соль, Картофель свежий, Морковь свежая очищенная п/ф, Томат-паста, Лук репчатый свежий очищенный п/ф, Мука пшеничная, Масло растительное
0,46	0,15	29,11	119,62	200	Напиток витаминный Шиповник, Сахар-песок, Изюм
1,6	0,6	10	51,8	20	Хлеб из муки пшеничной первого сорта

Белки	Жиры	Углеводы	Калор.	Выход, г	
Вода питьевая детская 3-7 лет (на весь день)					
				200	Вода питьевая детская

Примечание: По желанию родителей на полдник может выдаваться "Чай с сахаром"