

МЕНЮ

за счёт бюджетных средств города Москвы

29 сентября 2017 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 | | | | | |
| 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44,4 | 100 | Плоды и ягоды свежие (Яблоко) |

| 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 (крупа перловая) Капуста белокочанная 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 Трески б/к с/м, Молоко, Хлеб пшеничный в нарезке, Яйцо диетическое, Соль, Сухари панировачные, 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 панировачные, Сметана |
| 0,029 | 0,002 | 3,278 | 13,24 | 5 | Соус абрикосовый Курага, Сахар-песок |
| 4,64 | 5,12 | 6,4 | 90,88 | 160 | Кефир |

| 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"