



МЕНЮ
За счет бюджета города Москвы
10 января 2018 г.

Белки	Жиры	Углеводы	Калор.	Выход, г	
Завтрак 1 сад 3-7 (1л)					
5,501	8,359	25,78	200,412	180	Каша жидкая на молоке (из хлопьев овсяных) Крупа Геркулес, Молоко, Соль, Сахар-песок, Масло сливочное
3,67	3,48	14,63	104,52	200	Какао на молоке Какао-порошок, Сахар-песок, Молоко
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 сад 3-7 (1л)					
0,32	0,32	7,84	35,52	80	Плоды и ягоды свежие (Яблоко)

Белки	Жиры	Углеводы	Калор.	Выход, г	
Обед сад 3-7 (1л)					
0,98	6,05	5,78	81,498	60	Салат из капусты с растительным маслом Капуста белокочанная свежая очищенная п/ф, Лимонная кислота, Сахар-песок, Масло растительное, Соль
1,64	3,04	10,12	74,32	200	Борщ с капустой и картофелем Свекла свежая очищенная п/ф, Капуста белокочанная свежая очищенная п/ф, Картофель свежий, Морковь свежая очищенная п/ф, Лук репчатый свежий очищенный п/ф, Томат-паста, Масло растительное, Сахар-песок, Соль, Сметана, Лимонная кислота
11,65	10,74	9,41	180,915	70	Биточки рубленые куриные Мясо кур (п/ф бедро, голень, грудка) с/м, Хлеб пшеничный в нарезке, Молоко, Соль, Масло растительное
2,08	6,18	14,03	120,084	120	Рагу из овощей Картофель свежий, Морковь свежая очищенная п/ф, Лук репчатый свежий очищенный п/ф, Масло растительное, Масло растительное, Томат-паста, Морковь свежая очищенная п/ф, Мука пшеничная, Сахар-песок, Чеснок свежий очищенный п/ф, 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 сад 3-7 (1л)					
14,49	8,26	37	280,32	100	Сырники по-киевски Творог 9%, Мука пшеничная, Яйцо диетическое, Сахар-песок, Соль, Ванилин, Повидло (джем) в ассортименте, Сухари панировочные, Масло сливочное
4,48	4,8	16,64	127,68	160	Биоогурт фруктовый питьевой

Белки	Жиры	Углеводы	Калор.	Выход, г	
Ужин 1 сад 3-7 (1л)					
6,84	0,99	4,21	53,095	50	Кнели рыбные отварные собственного производства Рыба филе Трески б/к с/м, Молоко, Мука пшеничная, Соль, Яйцо диетическое
4,45	5,09	49,18	260,316	180	Рис отварной Крупа Рисовая, Масло сливочное, Соль
0,1	0,04	24,46	98,6	200	Кисель из смородины Смородина черная б/з, Крахмал картофельный, Сахар-песок
1,6	0,6	10	51,8	20	Хлеб из муки пшеничной первого сорта

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

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