

## МЕНЮ

За счет бюджета города Москвы  
27 марта 2020 г.

| Белки                            | Жиры | Углеводы | Калор.  | Выход, г |   |
|----------------------------------|------|----------|---------|----------|---|
| <b>Завтрак 1 ясли 1,5-3 (1л)</b> |      |          |         |          |   |
| 3,67                             | 5,57 | 17,19    | 133,608 | 120      | <b>Каша жидкая на молоке (из хлопьев овсяных)</b><br>Крупа Геркулес, Молоко, Соль, Сахар-песок, Масло сливочное |
| 0,00                             | 0,00 | 7,49     | 29,97   | 150      | <b>Чай с сахаром</b><br>Чай черный весовой, Сахар-песок   |
| 0,08                             | 8,25 | 0,08     | 74,89   | 10       | <b>Масло коровье сладкосливочное несоленое</b><br>Масло сливочное   |
| 1,6                              | 0,6  | 10       | 51,8    | 20       | <b>Хлеб из муки пшеничной первого сорта</b><br>Хлеб пшеничный в нарезке   |

| Белки                            | Жиры | Углеводы | Калор. | Выход, г |  |
|----------------------------------|------|----------|--------|----------|--|
| <b>Завтрак 2 ясли 1,5-3 (1л)</b> |      |          |        |          |  |
| 0,38                             | 0,38 | 9,31     | 42,18  | 95       | <b>Фрукты и ягоды свежие (Яблоко)</b><br>Яблоки свежие |

| Белки                       | Жиры  | Углеводы | Калор.  | Выход, г |   |
|-----------------------------|-------|----------|---------|----------|---|
| <b>Обед ясли 1,5-3 (1л)</b> |       |          |         |          |   |
| 0,426                       | 3,024 | 2,493    | 38,895  | 30       | <b>Салат из свеклы с растительным маслом</b><br>Свекла свежая очищенная п/ф, Масло растительное, Соль   |
| 1,2                         | 2,7   | 7        | 57,6    | 130      | <b>Суп крестьянский с крупой (крупя перловая)</b><br>Капуста белокочанная свежая очищенная п/ф, Картофель свежий, Крупа Перловая, Морковь свежая очищенная п/ф, Лук репчатый свежий очищенный п/ф, Масло растительное, Соль |
| 10,61<br>2                  | 2,793 | 10,661   | 110,278 | 70       | <b>Котлеты рубленые из фарша рыбного</b><br>Рыба филе Минтая б/к с/м, Молоко, Хлеб пшеничный в нарезке, Яйцо диетическое, Соль, Сухари панировочные, Масло растительное   |
| 2,1                         | 2,07  | 16,97    | 94,85   | 100      | <b>Картофель отварной</b><br>Картофель свежий, Масло сливочное, Соль  |
| 0,75                        | 0,15  | 15,15    | 64,95   | 150      | <b>Сок фруктовый</b><br>Сок яблочно-абрикосовый шт (0,2 л)  |
| 1,6                         | 0,6   | 10       | 51,8    | 20       | <b>Хлеб из муки пшеничной первого сорта</b><br>Хлеб пшеничный в нарезке   |
| 1,32                        | 0,22  | 8,2      | 40,06   | 20       | <b>Хлеб ржано-пшеничной</b><br>Хлеб ржано-пшеничный в нарезке   |

| Белки                          | Жиры  | Углеводы | Калор. | Выход, г |   |
|--------------------------------|-------|----------|--------|----------|---|
| <b>Полдник ясли 1,5-3 (1л)</b> |       |          |        |          |   |
| 3,5                            | 3,4   | 21,1     | 129,3  | 80       | <b>Пудинг манный</b><br>Крупа Манная, Молоко, Соль, Сахар-песок, Яйцо диетическое, Масло сливочное, Сухари панировочные |
| 0,029                          | 0,002 | 3,278    | 13,24  | 5        | <b>Соус абрикосовый</b><br>Курага, Сахар-песок  |
| 4,34                           | 4,48  | 6,58     | 83,44  | 140      | <b>Молоко ультрапастеризованное</b><br>Молоко   |

| Белки                         | Жиры  | Углеводы | Калор. | Выход, г |   |
|-------------------------------|-------|----------|--------|----------|---|
| <b>Ужин 1 ясли 1,5-3 (1л)</b> |       |          |        |          |   |
| 0,33                          | 0,06  | 1,14     | 6,42   | 30       | <b>Помидоры свежие</b><br>Помидоры  |
| 16,9                          | 15,55 | 22,89    | 299,12 | 200      | <b>Рагу из мяса птицы</b><br>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 |
| 0,341                         | 0,11  | 21,83    | 89,715 | 150      | <b>Напиток витаминный</b><br>Шиповник, Сахар-песок, Изюм  |
| 1,6                           | 0,6   | 10       | 51,8   | 20       | <b>Хлеб из муки пшеничной первого сорта</b><br>Хлеб пшеничный в нарезке   |

| Белки  | Жиры | Углеводы | Калор. | Выход, г |   |
|--|------|----------|--------|----------|---|
| <b>Вода питьевая детская ( на весь день) 1,5-3</b> |      |          |        |          |   |
| 0,00   | 0,00 | 0,00     | 0,00   | 100      | <b>Вода питьевая детская</b><br>Вода питьевая детская |

| Белки                         | Жиры  | Углеводы | Калор.  | Выход, г |   |
|-------------------------------|-------|----------|---------|----------|---|
| <b>Завтрак 1 сад 3-7 (1л)</b> |       |          |         |          |   |
| 5,501                         | 8,359 | 25,78    | 200,412 | 180      | <b>Каша жидкая на молоке (из хлопьев овсяных)</b><br>Крупа Геркулес, Молоко, Соль, Сахар-песок, Масло сливочное |
| 0,00                          | 0,00  | 9,99     | 39,96   | 200      | <b>Чай с сахаром</b><br>Чай черный весовой, Сахар-песок   |
| 0,08                          | 8,25  | 0,08     | 74,89   | 10       | <b>Масло коровье сладкосливочное несоленое</b><br>Масло сливочное   |
| 1,6                           | 0,6   | 10       | 51,8    | 20       | <b>Хлеб из муки пшеничной первого сорта</b><br>Хлеб пшеничный в нарезке   |

| Белки                         | Жиры | Углеводы | Калор. | Выход, г |   |
|-------------------------------|------|----------|--------|----------|---|
| <b>Завтрак 2 сад 3-7 (1л)</b> |      |          |        |          |   |
| 0,4                           | 0,4  | 9,8      | 44,4   | 100      | <b>Плоды и ягоды свежие (Яблоко)</b><br>Яблоки свежие |

| Белки                    | Жиры  | Углеводы | Калор.  | Выход, г |   |
|--------------------------|-------|----------|---------|----------|---|
| <b>Обед сад 3-7 (1л)</b> |       |          |         |          |   |
| 0,852                    | 6,048 | 4,986    | 77,79   | 60       | <b>Салат из свеклы с растительным маслом</b><br>Свекла свежая очищенная п/ф, Масло растительное, Соль   |
| 1,9                      | 4,2   | 10,8     | 88,6    | 200      | <b>Суп крестьянский с крупой (крупя перловая)</b><br>Капуста белокочанная свежая очищенная п/ф, Картофель свежий, Крупа Перловая, Морковь свежая очищенная п/ф, Лук репчатый свежий очищенный п/ф, Масло растительное, Соль |
| 10,61<br>2               | 2,793 | 10,661   | 110,278 | 70       | <b>Котлеты рубленые из фарша рыбного</b><br>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      | <b>Картофель отварной</b><br>Картофель свежий, Масло сливочное, Соль  |
| 0,75                     | 0,15  | 15,15    | 64,95   | 150      | <b>Сок фруктовый</b><br>Сок яблочный-абрикос  |
| 1,6                      | 0,6   | 10       | 51,8    | 20       | <b>Хлеб из муки пшеничной первого сорта</b><br>Хлеб пшеничный в нарезке   |
| 1,32                     | 0,22  | 8,2      | 40,06   | 20       | <b>Хлеб ржано-пшеничной</b><br>Хлеб ржано-пшеничный в нарезке   |

| Белки                       | Жиры  | Углеводы | Калор. | Выход, г |   |
|-----------------------------|-------|----------|--------|----------|---|
| <b>Полдник сад 3-7 (1л)</b> |       |          |        |          |   |
| 4,4                         | 4,3   | 26,4     | 161,7  | 100      | <b>Пудинг манный</b><br>Крупа Манная, Молоко, Соль, Сахар-песок, Яйцо диетическое, Масло сливочное, Сухари панировочные |
| 0,029                       | 0,002 | 3,278    | 13,24  | 5        | <b>Соус абрикосовый</b><br>Курага, Сахар-песок  |
| 4,8                         | 5,12  | 7,52     | 95,36  | 160      | <b>Молоко ультрапастеризованное</b><br>Молоко   |

| Белки                      | Жиры  | Углеводы | Калор. | Выход, г |   |
|----------------------------|-------|----------|--------|----------|---|
| <b>Ужин 1 сад 3-7 (1л)</b> |       |          |        |          |   |
| 0,33                       | 0,06  | 1,14     | 6,42   | 30       | <b>Помидоры свежие</b><br>Помидоры  |
| 16,9                       | 15,55 | 22,89    | 299,12 | 200      | <b>Рагу из мяса птицы</b><br>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      | <b>Напиток витаминный</b><br>Шиповник, Сахар-песок, Изюм  |
| 1,6                        | 0,6   | 10       | 51,8   | 20       | <b>Хлеб из муки пшеничной первого сорта</b><br>Хлеб пшеничный в нарезке   |

| Белки  | Жиры | Углеводы | Калор. | Выход, г |   |
|--|------|----------|--------|----------|---|
| <b>Вода питьевая детская ( на весь день) 3-7</b> |      |          |        |          |   |
| 0,00   | 0,00 | 0,00     | 0,00   | 200      | <b>Вода питьевая детская</b><br>Вода питьевая детская |

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

Главный технолог \_\_\_\_\_

Зав. производством \_\_\_\_\_