

**МЕНЮ**
За счет бюджета города Москвы
11 августа 2020 г.

Белки	Жиры	Углеводы	Калор.	Выход, г	
Завтрак 1 ясли 1,5-3 (1л)					
8,352	8,992	1,56	120,544	80	Омлет натуральный, запеченный Яйцо диетическое, Молоко, Соль, Масло сливочное
2,93	2,88	13,25	90,63	150	Кофейный напиток из цикория с молоком Молоко, Напиток кофейный цикорий растворимый, Сахар-песок
0,08	8,25	0,08	74,89	10	Масло коровье сладкосливочное несоленое Масло сливочное
1,6	0,6	10	51,8	20	Хлеб из муки пшеничной первого сорта Хлеб пшеничный в нарезке
1,46	3,58	18,42	111,74	20	Печенье

Белки	Жиры	Углеводы	Калор.	Выход, г	
Завтрак 2 ясли 1,5-3 (1л)					
0,38	0,285	9,785	43,225	95	Плоды и ягоды свежие (Груша) Груши свежие

Белки	Жиры	Углеводы	Калор.	Выход, г	
Обед ясли 1,5-3 (1л)					
0,48	3,06	2,73	40,34	30	Винегрет Картофель свежий, Свекла свежая очищенная п/ф, Лимонная кислота, Морковь свежая очищенная п/ф, Огурцы консервированные без уксуса (без учета заливки), Горошек зеленый консервированный, Лук репчатый свежий очищенный п/ф, Масло растительное, Соль, Лимонная кислота
2,72	2,67	6,25	59,89	120	Суп-пюре из разных овощей Капуста белокочанная свежая очищенная п/ф, Картофель свежий, Морковь свежая очищенная п/ф, Мука пшеничная, Лук репчатый свежий очищенный п/ф, Масло сливочное, Молоко, Соль
1,14	0,43	7,15	37,04	10	Сухарики из хлеба пшеничного Хлеб пшеничный в нарезке
12,67	11,66	17,17	224,34	150	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
0,34	0,11	21,83	89,72	150	Напиток витаминный Шиповник, Сахар-песок, Изюм
1,6	0,6	10	51,8	20	Хлеб из муки пшеничной первого сорта Хлеб пшеничный в нарезке
1,32	0,22	8,2	40,06	20	Хлеб ржано-пшеничной Хлеб ржано-пшеничный в нарезке

Белки	Жиры	Углеводы	Калор.	Выход, г	
Полдник ясли 1,5-3 (1л)					
21	4	3	132	100	Творог порционный банан-яблоко
2,12	2,73	18,89	108,57	30	Булочка домашняя Мука пшеничная, Сахар-песок, Дрожжи сухие, Соль, Масло сливочное
4,06	4,48	5,6	78,96	140	Кефир Кефир

Белки	Жиры	Углеводы	Калор.	Выход, г	
Ужин 1 ясли 1,5-3 (1л)					
6,64	1,06	5,6	58,51	50	Тефтели рыбные Рыба филе Минтая б/к с/м, Хлеб пшеничный в нарезке, Молоко, Лук репчатый свежий очищенный п/ф, Соль, Масло сливочное
3,85	7,42	13,37	135,63	180	Капуста тушеная Капуста белокочанная свежая очищенная п/ф, Масло растительное, Томат-паста, Морковь свежая очищенная п/ф, Лук репчатый свежий очищенный п/ф, Соль, Сахар-песок
0,04	0,02	18,07	72,58	150	Кисель из клюквы быстрозамороженной Клюква б/з, Крахмал картофельный, Сахар-песок
1,6	0,6	10	51,8	20	Хлеб из муки пшеничной первого сорта Хлеб пшеничный в нарезке

Белки	Жиры	Углеводы	Калор.	Выход, г	
Вода питьевая детская (на весь день) 1,5-3					
0,00	0,00	0,00	0,00	100	Вода питьевая детская Вода питьевая детская

Белки	Жиры	Углеводы	Калор.	Выход, г	
Завтрак 1 сад 3-7 (1л)					
10,44	11,24	1,95	150,68	100	Омлет натуральный, запеченный Яйцо диетическое, Молоко, Соль, Масло сливочное
3,9	3,84	17,66	120,84	200	Кофейный напиток из цикория с молоком Молоко, Напиток кофейный цикорий растворимый, Сахар-песок
0,08	8,25	0,08	74,89	10	Масло коровье сладкосливочное несоленое Масло сливочное
1,46	3,58	18,42	111,74	20	Печенье
3,2	1,2	20	103,6	40	Хлеб из муки пшеничной первого сорта Хлеб пшеничный в нарезке

Белки	Жиры	Углеводы	Калор.	Выход, г	
0,4	0,3	10,3	45,5	100	Завтрак 2 сад 3-7 (1л) <i>Плоды и ягоды свежие (Груша)</i> Груши свежие

Белки	Жиры	Углеводы	Калор.	Выход, г	
0,96	6,11	5,46	80,67	60	Обед сад 3-7 (1л) <i>Винегрет</i> Картофель свежий , Свекла свежая очищенная п/ф, Лимонная кислота, Морковь свежая очищенная п/ф, Огурцы консервированные без уксуса (без учета заливки) , Горошек зеленый консервированный, Лук репчатый свежий очищенный п/ф, Масло растительное, Соль, Лимонная кислота
4,31	4,22	9,9	94,83	190	<i>Суп-пюре из разных овощей</i> Капуста белокочанная свежая очищенная п/ф, Картофель свежий , Морковь свежая очищенная п/ф, Мука пшеничная, Лук репчатый свежий очищенный п/ф, Масло сливочное, Молоко, Соль
1,14	0,43	7,15	37,04	10	<i>Сухарики из хлеба пшеничного</i> Хлеб пшеничный в нарезке
15,21	14	20,61	269,2	180	<i>Рагу из мяса птицы</i> 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	<i>Напиток витаминный</i> Шиповник, Сахар-песок, Изюм
1,6	0,6	10	51,8	20	<i>Хлеб из муки пшеничной первого сорта</i> Хлеб пшеничный в нарезке
1,32	0,22	8,2	40,06	20	<i>Хлеб ржано-пшеничной</i> Хлеб ржано-пшеничный в нарезке

Белки	Жиры	Углеводы	Калор.	Выход, г	
21	4	3	132	100	Полдник сад 3-7 (1л) <i>Творог порционный банан-яблоко</i>
2,12	2,73	18,89	108,57	30	<i>Булочка домашняя</i> Мука пшеничная, Сахар-песок, Дрожжи сухие, Соль, Масло сливочное
6,24	4	6,72	87,84	160	<i>Ряженка</i> Ряженка

Белки	Жиры	Углеводы	Калор.	Выход, г	
6,64	1,06	5,6	58,51	50	Ужин 1 сад 3-7 (1л) <i>Тефтели рыбные</i> Рыба филе Минтая б/к с/м, Хлеб пшеничный в нарезке, Молоко, Лук репчатый свежий очищенный п/ф, Соль, Масло сливочное
3,85	7,42	13,37	135,63	180	<i>Капуста тушеная</i> Капуста белокочанная свежая очищенная п/ф, Масло растительное, Томат-паста, Морковь свежая очищенная п/ф, Лук репчатый свежий очищенный п/ф, Соль, Сахар-песок
0,06	0,02	24,09	96,78	200	<i>Кисель из клюквы быстрозамороженной</i> Клюква б/з, Крахмал картофельный, Сахар-песок
1,6	0,6	10	51,8	20	<i>Хлеб из муки пшеничной первого сорта</i> Хлеб пшеничный в нарезке

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

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

Главный технолог

Зав. производством