

МЕНЮ

За счет бюджета города Москвы
18 августа 2020 г.

| Белки | Жиры | Углеводы | Калор. | Выход, г | Завтрак 1 ясли 1,5-3 (1л) |
|-------|------|----------|--------|----------|--|
| 3,82 | 3,92 | 18,45 | 124,37 | 100 | Каша молочная пшеничная жидкая Крупа Пшеничная, Молоко, Сахар-песок, Соль, Масло сливочное |
| 0,03 | 0,00 | 7,58 | 30,47 | 150 | Чай с лимоном Чай черный весовой, Сахар-песок, Лимон |
| 8,5 | 4,5 | 3,5 | 88,5 | 100 | Творог порционный |
| 2,32 | 2,95 | 0,00 | 35,83 | 10 | Сыр полутвердый Сыр с м.д.ж 45% |
| 1,6 | 0,6 | 10 | 51,8 | 20 | Хлеб из муки пшеничной первого сорта Хлеб пшеничный в нарезке |

| Белки | Жиры | Углеводы | Калор. | Выход, г | Завтрак 2 ясли 1,5-3 (1л) |
|-------|------|----------|--------|----------|--|
| 0,2 | 0,15 | 5,15 | 22,75 | 50 | Фрукты и ягоды свежие (Груша) Груши свежие |

| Белки | Жиры | Углеводы | Калор. | Выход, г | Обед ясли 1,5-3 (1л) |
|-------|-------|----------|--------|----------|--|
| 0,42 | 3,03 | 1,42 | 34,57 | 30 | Салат из сборных овощей Капуста белокочанная свежая очищенная п/ф, Морковь свежая очищенная п/ф, Помидоры, Огурцы свежие, Масло растительное, Соль |
| 3,49 | 2,68 | 8,99 | 74,05 | 120 | Суп картофельный с бобовыми (горох) Картофель свежий, Горох колотый, Морковь свежая очищенная п/ф, Масло растительное, Соль |
| 1,14 | 0,43 | 7,15 | 37,04 | 10 | Сухарики из хлеба пшеничного Хлеб пшеничный в нарезке |
| 9,29 | 1,49 | 7,84 | 81,92 | 70 | Тефтели рыбные Рыба филе Минтая б/х с/м, Хлеб пшеничный в нарезке, Молоко, Лук репчатый свежий очищенный п/ф, Соль, Масло сливочное |
| 1,845 | 1,455 | 11,75 | 67,46 | 50 | Изделия макаронные отварные Макаронные изделия, Соль, Масло сливочное |
| 0,07 | 0,02 | 12,94 | 52,22 | 150 | Напиток вишневый Вишня б/з, Сахар-песок |
| 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) |
|-------|------|----------|--------|----------|--|
| 3,89 | 3,65 | 20,13 | 128,94 | 100 | Каша пшеничная молочная Молоко, Сахар-песок, Крупа Пшено, Масло сливочное, Соль |
| 2,74 | 1,74 | 15,24 | 87,564 | 30 | Булочка Любимая Мука пшеничная, Молоко, Яйцо диетическое, Сахар-песок, Дрожжи сухие, Соль, Масло сливочное, Масло растительное |
| 5,46 | 3,5 | 5,88 | 76,86 | 140 | Ряженка Ряженка 200гр шт |

| Белки | Жиры | Углеводы | Калор. | Выход, г | Ужин 1 ясли 1,5-3 (1л) |
|-------|------|----------|--------|----------|--|
| 0,24 | 0,03 | 0,75 | 4,23 | 30 | Огурцы свежие Огурцы свежие |
| 13,26 | 15,9 | 19,81 | 275,35 | 200 | Голубцы ленивые Говядина котлетная часть с/м, Капуста белокочанная свежая очищенная п/ф, Крупа Рисовая, Масло растительное, Томат-паста, Сметана, Соль |
| 0,09 | 0,09 | 17,19 | 69,93 | 150 | Компот из плодов свежих (яблоки) Яблоки свежие, Сахар-песок, Лимонная кислота |
| 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) |
|-------|-------|----------|---------|----------|--|
| 4,584 | 4,704 | 22,14 | 149,244 | 120 | Каша молочная пшеничная жидкая Крупа Пшеничная, Молоко, Сахар-песок, Соль, Масло сливочное |
| 0,04 | 0,00 | 10,11 | 40,62 | 200 | Чай с лимоном Чай черный весовой, Сахар-песок, Лимон |
| 8,5 | 4,5 | 3,5 | 88,5 | 100 | Творог порционный |
| 2,32 | 2,95 | 0,00 | 35,83 | 10 | Сыр полутвердый Сыр с м.д.ж 45% |
| 3,2 | 1,2 | 20 | 103,6 | 40 | Хлеб из муки пшеничной первого сорта Хлеб пшеничный в нарезке |

| Белки | Жиры | Углеводы | Калор. | Выход, г | |
|-------|------|----------|--------|----------|--|
| 0,32 | 0,24 | 8,24 | 36,4 | 80 | Завтрак 2 сад 3-7 (1л) <i>Плоды и ягоды свежие (Груша)</i> |
| | | | | | Груши свежие |

| Белки | Жиры | Углеводы | Калор. | Выход, г | |
|-------|------|----------|---------|----------|--|
| | | | | | Обед сад 3-7 (1л) <i>Салат из сборных овощей</i> |
| 0,83 | 6,05 | 2,84 | 69,15 | 60 | Капуста белокочанная свежая очищенная п/ф, Морковь свежая очищенная п/ф, Помидоры, Огурцы свежие, Масло растительное, Соль |
| | | | | | <i>Суп картофельный с бобовыми (горох)</i> |
| 5,53 | 4,24 | 14,23 | 117,24 | 190 | Картофель свежий, Горох колотый, Морковь свежая очищенная п/ф, Масло растительное, Соль |
| | | | | | <i>Сухарики из хлеба пшеничного</i> |
| 1,14 | 0,43 | 7,15 | 37,04 | 10 | Хлеб пшеничный в нарезке |
| | | | | | <i>Тефтели рыбные</i> |
| 9,29 | 1,49 | 7,84 | 81,92 | 70 | Рыба филе Минтая б/к с/м, Хлеб пшеничный в нарезке, Молоко, Лук репчатый свежий очищенный п/ф, Соль, Масло сливочное |
| | | | | | <i>Изделия макаронные отварные</i> |
| 4,42 | 3,49 | 28,2 | 161,904 | 120 | Макаронные изделия, Соль, Масло сливочное |
| | | | | | <i>Напиток вишневый</i> |
| 0,1 | 0,02 | 17,26 | 69,62 | 200 | Вишня б/з, Сахар-песок |
| | | | | | <i>Хлеб из муки пшеничной первого сорта</i> |
| 1,6 | 0,6 | 10 | 51,8 | 20 | Хлеб пшеничный в нарезке |
| | | | | | <i>Хлеб ржано-пшеничной</i> |
| 1,32 | 0,22 | 8,2 | 40,06 | 20 | Хлеб ржано-пшеничный в нарезке |

| Белки | Жиры | Углеводы | Калор. | Выход, г | |
|-------|------|----------|---------|----------|--|
| | | | | | Полдник сад 3-7 (1л) <i>Каша пшеничная молочная</i> |
| 4,668 | 4,38 | 24,156 | 154,728 | 120 | Молоко, Сахар-песок, Крупа Пшено, Масло сливочное, Соль |
| | | | | | <i>Булочка Любимая</i> |
| 2,74 | 1,74 | 15,24 | 87,564 | 30 | Мука пшеничная, Молоко, Яйцо диетическое, Сахар-песок, Дрожжи сухие, Соль, Масло сливочное, Масло растительное |
| | | | | | <i>Ряженка</i> |
| 6,24 | 4 | 6,72 | 87,84 | 160 | Ряженка |

| Белки | Жиры | Углеводы | Калор. | Выход, г | |
|-------|------|----------|--------|----------|--|
| | | | | | Ужин 1 сад 3-7 (1л) <i>Огурцы свежие</i> |
| 0,24 | 0,03 | 0,75 | 4,23 | 30 | Огурцы свежие |
| | | | | | <i>Голубцы ленивые</i> |
| 13,26 | 15,9 | 19,81 | 275,35 | 200 | Говядина котлетная часть с/м, Капуста белокочанная свежая очищенная п/ф, Крупа Рисовая, Масло растительное, Томат-паста, Сметана, Соль |
| | | | | | <i>Компот из плодов свежих (яблоки)</i> |
| 0,12 | 0,12 | 22,92 | 93,24 | 200 | Яблоки свежие, Сахар-песок, Лимонная кислота |
| | | | | | <i>Хлеб из муки пшеничной первого сорта</i> |
| 1,6 | 0,6 | 10 | 51,8 | 20 | Хлеб пшеничный в нарезке |

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

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


