

Колосовская Н. В.



МЕНЮ

 За счет бюджета города Москвы
 21 сентября 2020 г.

Белки	Жиры	Углеводы	Калор.	Выход, г	
Завтрак 1 ясли 1,5-3 (1л)					
Каша пшеничная молочная					
4,668	4,38	24,156	154,728	120	Молоко, Сахар-песок, Крупа Пшено, Масло сливочное, Соль
Чай с лимоном					
0,03	0,00	7,58	30,47	150	Чай черный весовой, Сахар-песок, Лимон
Масло коровье сладкосливочное несоленое					
0,08	8,25	0,08	74,89	10	Масло сливочное
Хлеб из муки пшеничной первого сорта					
1,6	0,6	10	51,8	20	Хлеб пшеничный в нарезке

Белки	Жиры	Углеводы	Калор.	Выход, г	
Завтрак 2 ясли 1,5-3 (1л)					
Фрукты и ягоды свежие (Яблоко)					
0,2	0,2	4,9	22,2	50	Яблоки свежие

Белки	Жиры	Углеводы	Калор.	Выход, г	
Обед ясли 1,5-3 (1л)					
Салат из свеклы с растительным маслом					
0,426	3,024	2,493	38,895	30	Свекла свежая очищенная п/ф, Масло растительное, Соль
Уха ростовская					
3,61	2,89	7,38	70	130	Рыба филе Минтая б/к с/м, Картофель очищенный, Лук репчатый свежий очищенный п/ф, Масло растительное, Соль, Помидоры
Рагу из мяса птицы					
12,67	11,66	17,17	224,34	150	Мясо кур (п/ф бедро, голень, грудка) с/м, Соль, Картофель очищенный, Морковь очищенная, Томат-паста, Лук репчатый свежий очищенный п/ф, Мука пшеничная, Масло растительное
Компот из плодов сухих					
0,21	0,05	20,91	84,86	150	Изюм, Чернослив, Сахар-песок, Лимонная кислота
Хлеб из муки пшеничной первого сорта					
1,6	0,6	10	51,8	20	Хлеб пшеничный в нарезке
Хлеб ржано-пшеничной					
1,32	0,22	8,2	40,06	20	Хлеб ржано-пшеничный в нарезке

Белки	Жиры	Углеводы	Калор.	Выход, г	
Полдник ясли 1,5-3 (1л)					
Макаронные изделия, запеченные с яйцом					
4,28	3,46	15,48	110,14	80	Макаронные изделия, Масло сливочное, Яйцо диетическое, Молоко, Соль
Печенье					
1,46	3,58	18,42	111,74	20	
Кефир					
4,06	4,48	5,6	78,96	140	Кефир

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

Белки	Жиры	Углеводы	Калор.	Выход, г	
Завтрак 1 сад 3-7 (1л)					
Каша пшеничная молочная					
7,002	6,57	36,234	232,092	180	Молоко, Сахар-песок, Крупа Пшено, Масло сливочное, Соль
Чай с лимоном					
0,04	0,00	10,11	40,62	200	Чай черный весовой, Сахар-песок, Лимон
Масло коровье сладкосливочное несоленое					
0,08	8,25	0,08	74,89	10	Масло сливочное
Хлеб из муки пшеничной первого сорта					
1,6	0,6	10	51,8	20	Хлеб пшеничный в нарезке

Белки	Жиры	Углеводы	Калор.	Выход, г	
Завтрак 2 сад 3-7 (1л)					
Фрукты и ягоды свежие (Яблоко)					
0,32	0,32	7,84	35,52	80	Яблоки свежие

Белки	Жиры	Углеводы	Калор.	Выход, г	
Обед сад 3-7 (1л)					
Салат из свеклы с растительным маслом					
0,852	6,048	4,986	77,79	60	Свекла свежая очищенная п/ф, Масло растительное, Соль
Уха ростовская					
5,56	4,45	11,36	107,69	200	Рыба филе Минтая б/к с/м, Картофель очищенный, Лук репчатый свежий очищенный п/ф, Масло растительное, Соль, Помидоры
Рагу из мяса птицы					
15,21	14	20,61	269,2	180	Мясо кур (п/ф бедро, голень, грудка) с/м, Соль, Картофель очищенный, Морковь очищенная, Томат-паста, Лук репчатый свежий очищенный п/ф, Мука пшеничная, Масло растительное
Компот из плодов сухих					
0,28	0,06	27,88	113,15	200	Изюм, Чернослив, Сахар-песок, Лимонная кислота
Хлеб из муки пшеничной первого сорта					
1,6	0,6	10	51,8	20	Хлеб пшеничный в нарезке
Хлеб ржано-пшеничной					
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)					
5,35	4,32	19,34	137,67	100	Макаронны, запеченные с яйцом
Макаронные изделия, Масло сливочное, Яйцо диетическое, Молоко, Соль					
1,46	3,58	18,42	111,74	20	Печенье
Кефир					
4,64	5,12	6,4	90,24	160	Кефир
Кефир 3,2%					

Белки	Жиры	Углеводы	Калор.	Выход, г	
Ужин 1 сад 3-7 (1л)					
7,98	6,38	6,25	114,28	50	Фрикадельки мясные паровые собственного производства
Говядина котлетная часть с/м, Хлеб пшеничный в нарезке, Соль					
3,77	3,72	30,54	170,73	180	Картофель отварной
Картофель очищенный, Масло сливочное, Соль					
0,06	0,06	21,35	86,14	200	Напиток яблочный
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) 3-7					
0,00	0,00	0,00	0,00	200	Вода питьевая детская
Вода питьевая детская					

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

Главный технолог



Зав. производством

