



МЕНЮ

За счет бюджета города Москвы

11 ноября 2020 г.



Белки	Жиры	Углеводы	Калор.	Выход, г	
Завтрак 1 ясли 1,5-3 (1л)					
3,67	5,57	17,19	133,61	120	Каша жидкая на молоке (из хлопьев овсяных) Крупа Геркулес, Молоко, Соль, Сахар-песок, Масло сливочное
2,75	2,61	10,97	78,39	150	Какао на молоке Какао-порошок, Сахар-песок, Молоко
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

Белки	Жиры	Углеводы	Калор.	Выход, г	
Завтрак 2 ясли 1,5-3 (1л)					
0,75	0,25	10,5	47,25	50	Фрукты и ягоды свежие (Банан) Банан

Белки	Жиры	Углеводы	Калор.	Выход, г	
Обед ясли 1,5-3 (1л)					
0,49	3,03	2,89	40,75	30	Салат из капусты с растительным маслом Капуста белокочанная свежая очищенная п/ф, Лимонная кислота, Сахар-песок, Масло растительное, Соль
1,07	1,97	6,57	48,31	130	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	180,92	70	Биточки рубленые куриные Мясо кур (п/ф бедро, голень, грудка) с/м, Хлеб пшеничный в нарезке, Молоко, Соль, Масло растительное
0,87	2,58	5,85	50,03	50	Рагу из овощей Картофель очищенный, Морковь очищенная, Лук репчатый свежий очищенный п/ф, Масло растительное, Масло растительное, Томат-паста, Морковь очищенная, Мука пшеничная, Сахар-песок, Чеснок свежий очищенный п/ф, Соль
0,09	0,01	16,8	67,67	150	Компот из плодов свежих (лимон) Лимон, 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)					
3,18	3,9	19,07	124,11	100	Каша молочная кукурузная жидкая Крупа Кукурузная, Молоко, Сахар-песок, Соль, Масло сливочное
2,41	1,94	13,67	81,79	30	Булочка с изюмом Мука пшеничная, Молоко, Сахар-песок, Масло сливочное, Яйцо диетическое, Дрожжи сухие, Изюм, Соль, Яйцо диетическое, Масло растительное
4,06	4,48	5,6	78,96	140	Кефир Кефир

Белки	Жиры	Углеводы	Калор.	Выход, г	
Ужин 1 ясли 1,5-3 (1л)					
6,84	0,99	4,21	53,1	50	Кнели рыбные отварные собственного производства Рыба филе Минтая б/к с/м, Молоко, Мука пшеничная, Соль, Яйцо диетическое
4,455	5,085	49,185	260,316	180	Рис отварной Крупа Рисовая, Масло сливочное, Соль
0,08	0,03	18,34	73,95	150	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 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)					
5,5	8,36	25,78	200,42	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 коровье сладкосливочное несоленое Масло сливочное
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 сад 3-7 (1л)					
1,2	0,4	16,8	75,6	80	Фрукты и ягоды свежие (Банан) Банан

Белки	Жиры	Углеводы	Калор.	Выход, г	
Обед сад 3-7 (1л)					
0,98	6,05	5,78	81,5	60	Салат из капусты с растительным маслом Капуста белокочанная свежая очищенная п/ф, Лимонная кислота, Сахар-песок, Масло растительное, Соль
1,64	3,03	10,11	74,33	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	180,92	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	120,08	120	Рагу из овощей Картофель очищенный, Морковь очищенная, Лук репчатый свежий очищенный п/ф, Масло растительное, Масло растительное, Томат-паста, Морковь очищенная, Мука пшеничная, Сахар-песок, Чеснок свежий очищенный п/ф, Соль
0,13	0,01	22,4	90,22	200	Компот из плодов свежих (лимон) Лимон, 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 сад 3-7 (1л)					
3,82	4,68	22,88	148,94	120	Каша молочная кукурузная жидкая Крупа Кукурузная, Молоко, Сахар-песок, Соль, Масло сливочное
2,41	1,94	13,67	81,79	30	Булочка с изюмом Мука пшеничная, Молоко, Сахар-песок, Масло сливочное, Яйцо диетическое, Дрожжи сухие, Изюм, Соль, Яйцо диетическое, Масло растительное
4,64	5,12	6,08	88,96	160	Ацидофилин Ацидофилин

Белки	Жиры	Углеводы	Калор.	Выход, г	
Ужин 1 сад 3-7 (1л)					
6,84	0,99	4,21	53,1	50	Кнели рыбные отварные собственного производства Рыба филе Минтая б/к с/м, Молоко, Мука пшеничная, Соль, Яйцо диетическое
4,455	5,085	49,185	260,316	180	Рис отварной Крупа Рисовая, Масло сливочное, Соль
0,11	0,04	24,45	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 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"