

МЕНЮ

За счет бюджета города Москвы

25 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
0,00	0,00	7,49	29,97	150	Чай с сахаром Чай черный весовой, Сахар-песок
2,32	2,95	0,00	35,83	10	Сыр полутвердый Сыр с м.д.ж 45%
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)					
0,45	0,1	4,05	18,9	50	Плоды и ягоды свежие (Апельсин) Апельсин

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
3	2,38	8,09	65,77	130	Суп с изделиями макаронными (фигурными) группы А на бульоне из птицы Макаронные изделия (Вермишель яичная), Морковь свежая очищенная п/ф, Лук репчатый свежий очищенный п/ф, Масло сливочное, Соль
12,67	11,66	17,17	224,34	150	Рагу из мяса птицы 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
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
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)					
3,62	3,77	21,24	133,38	80	Пудинг манный Крупа Манная, Молоко, Соль, Сахар-песок, Яйцо диетическое, Масло сливочное, Сухари панировочные, Сметана
0,03	0,00	3,28	13,24	5	Соус абрикосовый Курага, Сахар-песок
4,64	5,12	6,4	90,24	160	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/х с/м, Хлеб пшеничный в нарезке, Молоко, Лук репчатый свежий очищенный п/ф, Соль, Масло сливочное
3,77	3,72	30,54	170,73	180	Картофель отварной Картофель очищенный, Масло сливочное, Соль
0,09	0,02	17	68,5	150	Напиток из цитрусовых Лимон, Мандарин, 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
0,00	0,00	9,99	39,96	200	Чай с сахаром Чай черный весовой, Сахар-песок
2,32	2,95	0,00	35,83	10	Сыр полутвердый Сыр с м.д.ж 45%
0,08	8,25	0,08	74,89	10	Масло коровье сладкосливочное несоленое Масло сливочное
3,2	1,2	20	103,6	40	Хлеб из муки пшеничной первого сорта Хлеб пшеничный в нарезке

Белки	Жиры	Углеводы	Калор.	Выход, г	
Завтрак 2 сад 3-7 (1л)					
0,72	0,16	6,48	30,24	80	Фрукты и ягоды свежие (Апельсин)
Апельсин					

Белки	Жиры	Углеводы	Калор.	Выход, г	
Обед сад 3-7 (1л)					
Винегрет					
0,96	6,11	5,46	80,67	60	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
Суп с изделиями макаронными (фигурными) группы А на бульоне из птицы					
4,62	3,66	12,44	101,18	200	Макаронные изделия (Вермишель яичная), Морковь свежая очищенная п/ф, Лук репчатый свежий очищенный п/ф, Масло сливочное, Соль
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
Кисель из клюквы быстрозамороженной					
0,06	0,02	24,09	96,78	200	Клюква б/з, Крахмал картофельный, Сахар-песок
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)					
Пудинг манный					
4,52	4,72	26,55	166,72	100	Крупа Манная, Молоко, Соль, Сахар-песок, Яйцо диетическое, Масло сливочное, Сухари панировочные, Сметана
Соус абрикосовый					
0,03	0,00	3,28	13,24	5	Курага, Сахар-песок
Биоогурт фруктовый питьевой					
4,48	4,8	16,64	127,68	160	Биоогурт фруктовый питьевой

Белки	Жиры	Углеводы	Калор.	Выход, г	
Ужин 1 сад 3-7 (1л)					
Тефтели рыбные					
6,64	1,06	5,6	58,51	50	Рыба филе Минтая б/к с/м, Хлеб пшеничный в нарезке, Молоко, Лук репчатый свежий очищенный п/ф, Соль, Масло сливочное
Картофель отварной					
3,77	3,72	30,54	170,73	180	Картофель очищенный, Масло сливочное, Соль
Напиток из цитрусовых					
0,12	0,02	22,67	91,33	200	Лимон, Мандарин, Сахар-песок
Хлеб из муки пшеничной первого сорта					
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					
Вода питьевая детская					
0,00	0,00	0,00	0,00	200	Вода питьевая детская

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


