

МЕНЮ
 За счет бюджета города Москвы
 6 сентября 2021 г.

Белки	Жиры	Углеводы	Калор.	Выход, г	
Завтрак 1 сад 3-7 (2л)					
7,002	6,57	34,434	224,892	180	Каша пшеничная молочная Молоко, Сахар-песок, Крупа Пшено, Масло сливочное, Соль
0,00	0,00	10	39,96	200	Чай с сахаром Чай черный весовой, Сахар-песок
4,64	5,9	0,00	71,66	20	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 сад 3-7 (2л)					
0,4	0,3	10,3	45,5	100	Фрукты, плоды в ассортименте (Груша) Груши свежие

Белки	Жиры	Углеводы	Калор.	Выход, г	
Обед сад 3-7 (2л)					
0,793	4,609	4,219	61,503	65	Салат из моркови с растительным маслом Морковь свежая, Масло растительное
3,12	4,38	12,42	101,6	200	Суп картофельный с бобовыми (фасоль) на мясном бульоне Картофель очищенный, Лук репчатый свежий, Морковь свежая, Масло растительное, Соль, Фасоль сухая
11,34 7	10,437	2,079	147,623	70	Гуляш из отварного мяса Говядина тазобедренная часть, Соль, Лук репчатый свежий, Морковь свежая, Томат-паста, Масло сливочное, Мука пшеничная
4,797	3,783	30,55	175,396	130	Изделия макаронные отварные Макаронные изделия, Соль, Масло сливочное
1	0,2	20,2	86,6	200	Сок фруктовый Сок яблочный-абрикос
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-пшеничный Хлеб ржано-пшеничный в нарезке

Белки	Жиры	Углеводы	Калор.	Выход, г	
Полдник сад 3-7 (2л)					
5,912	5,584	34,76	212,944	80	Оладьи Мука пшеничная, Яйцо куриное пищевое С1, Сахар-песок, Молоко, Дрожжи сухие, Соль, Масло растительное
0,00	0,00	3,3	13,2	5	Повидло Повидло (джем) яблочное
5,4	5,76	7,2	102,24	180	Кефир Кефир 3,2%

Белки	Жиры	Углеводы	Калор.	Выход, г	
Ужин 1 сад 3-7 (2л)					
13,31 2	12,28	10,752	206,76	80	Биточки рубленые куриные Мясо кур (п/ф бедро, голень, грудка) с/м, Хлеб пшеничный в нарезке, Молоко, Соль, Масло растительное
1,336	5,304	3,904	68,728	40	Соус сметанный Сметана, Масло сливочное, Мука пшеничная, Соль
3,42	4,395	27,585	163,53	150	Картофель отварной, запеченный со сливочным маслом Картофель очищенный, Масло сливочное, Соль
0,12	0,02	8,42	34,28	200	Компот из плодов свежих (лимон) Лимон, Сахар-песок
3,2	1,2	20	103,6	40	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"