

СОГЛАСОВАНО

Директор ЦКОУ ЦДО "Южный" ЛП Каширское шоссе, 57 к.8

Ф.И.О.

УТВЕРЖДЕНО

Генеральный директор
ЗАО "КОМБИНАТ ДОШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ"
Лазебных В.А.

МЕНЮ

За счет бюджета города Москвы
13 октября 2021 г.

Белки	Жиры	Углеводы	Калор.	Выход, г	
Завтрак 1 сад 3-7 (2л)					
5,508	8,37	23,094	189,63	180	Каша жидкая на молоке (из хлопьев овсяных) Крупа Геркулес, Молоко, Соль, Масло сливочное, Сахар-песок
3,68	3,48	12,64	96,52	200	Какао на молоке Какао-порошок, Сахар-песок, Молоко
0,08	8,25	0,08	74,89	10	Масло коровье сладкосливочное несоленое Масло сливочное
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 (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)					
1,066	6,552	6,26	88,29	65	Салат из капусты с растительным маслом Капуста белокочанная свежая, Лимонная кислота, Сахар-песок, Соль, Масло растительное
1,64	3,04	8,12	66,34	200	Борщ с капустой и картофелем Свекла свежая, Капуста белокочанная свежая, Картофель очищенный, Морковь свежая, Лук репчатый свежий, Томат-паста, Масло растительное, Соль, Сметана, Лимонная кислота
11,64 8	10,745	9,408	180,915	70	Биточки рубленые куриные Мясо кур (п/ф бедро, голень, грудка) с/м, Хлеб пшеничный в нарезке, Молоко, Соль, Масло растительное
2,595	7,725	16,425	145,605	150	Рагу из овощей Картофель очищенный, Морковь свежая, Лук репчатый свежий, Масло растительное, Масло растительное, Томат-паста, Морковь свежая, Мука пшеничная, Чеснок свежий, Соль
1	0,2	20,2	86,6	200	Сок фруктовый Сок яблочный
3,2	1,2	20	103,6	40	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)					
7,071	3,926	14,583	121,948	45	Сырники из творога с повидло Творог 9%, Мука пшеничная, Яйцо куриное пищевое С1, Соль, Масло растительное, Повидло (джем) в ассортименте
7,071	3,926	14,583	121,948	45	Сырники из творога с повидло Творог 9%, Мука пшеничная, Яйцо куриное пищевое С1, Соль, Масло растительное, Повидло (джем) в ассортименте
2,412	1,941	13,368	80,592	30	Булочка с изюмом Мука пшеничная, Молоко, Сахар-песок, Масло сливочное, Яйцо куриное пищевое С1, Дрожжи сухие, Изюм, Соль, Яйцо куриное пищевое С1, Масло растительное
5,22	5,76	6,84	100,08	180	Ацидофилин Ацидофилин

Белки	Жиры	Углеводы	Калор.	Выход, г	
Ужин 1 сад 3-7 (2л)					
10,64	4,336	8,992	117,584	80	Тефтели рыбные Рыба филе Минтая б/к с/м, Хлеб пшеничный в нарезке, Молоко, Лук репчатый свежий, Соль, Масло сливочное
3,18	6,81	25,485	175,98	150	Картофель отварной Картофель очищенный, Масло сливочное, Соль
1,46	3,58	18,42	111,74	20	Кондитерское изделие Печенье
0,1	0,04	12,46	50,64	200	Кисель из смородины Смородина черная б/з, Крахмал картофельный, 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"