

МЕНЮ
 За счет бюджета города Москвы
 28 октября 2021 г.

| Белки | Жиры | Углеводы | Калор. | Выход, г | |
|-------------------------------|--------|----------|---------|----------|--|
| Завтрак 1 сад 3-7 (2л) | | | | | |
| 16,70 4 | 17,984 | 3,12 | 241,088 | 160 | Омлет натуральный, запеченный Яйцо куриное пищевое С1, Молоко, Соль, Масло сливочное |
| 3,68 | 3,48 | 12,64 | 96,52 | 200 | Какао на молоке Какао-порошок, Сахар-песок, Молоко |
| 1,46 | 3,58 | 18,42 | 111,74 | 20 | Кондитерское изделие Печенье |
| 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) | | | | | |
| 1,5 | 0,5 | 21 | 94,5 | 100 | Фрукты, плоды в ассортименте (Банан) Банан |

| Белки | Жиры | Углеводы | Калор. | Выход, г | |
|--------------------------|-------|----------|---------|----------|--|
| Обед сад 3-7 (2л) | | | | | |
| 0,936 | 6,552 | 3,608 | 77,136 | 65 | Салат витаминный с маслом растительным Капуста белокочанная свежая, Морковь свежая, Лук репчатый свежий, Лимонная кислота, Сахар-песок, Соль, Масло растительное |
| 5,529 | 4,237 | 14,231 | 117,249 | 190 | Суп картофельный с бобовыми (горох) Картофель очищенный, Лук репчатый свежий, Горох колотый, Морковь свежая, Масло растительное, Соль |
| 1,144 | 0,429 | 7,15 | 37,037 | 10 | Сухарики из хлеба пшеничного Хлеб пшеничный в нарезке |
| 10,61 2 | 2,793 | 10,661 | 110,278 | 70 | Котлеты рубленые из фарша рыбного Рыба филе Минтая б/к с/м, Молоко, Хлеб пшеничный в нарезке, Яйцо куриное пищевое С1, Соль, Сухари панировочные, Масло растительное |
| 3,211 | 3,679 | 35,516 | 188,006 | 130 | Рис отварной Крупа Рисовая, Масло сливочное, Соль |
| 1 | 0,2 | 20,2 | 86,6 | 200 | Сок фруктовый Сок яблочный-виноградный |
| 3,2 | 1,2 | 20 | 103,6 | 40 | Хлеб из муки пшеничной первого сорта Хлеб пшеничный в нарезке |
| 2,64 | 0,44 | 16,4 | 80,12 | 40 | Хлеб ржано-пшеничный Хлеб ржано-пшеничный в нарезке |

| Белки | Жиры | Углеводы | Калор. | Выход, г | |
|-----------------------------|-------|----------|---------|----------|---|
| Полдник сад 3-7 (2л) | | | | | |
| 5,61 | 3,525 | 40,92 | 217,815 | 150 | Каша рассыпчатая пшеничная с фруктами Крупа Пшено, Изюм, Яблоки свежие, Чернослив, Сахар-песок, Масло сливочное, Соль |
| 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 |
| 7,02 | 4,5 | 7,56 | 98,82 | 180 | Ряженка Ряженка |

| Белки | Жиры | Углеводы | Калор. | Выход, г | |
|----------------------------|-------|----------|---------|----------|--|
| Ужин 1 сад 3-7 (2л) | | | | | |
| 0,24 | 0,03 | 0,51 | 3,27 | 30 | Огурцы консервированные (без уксуса) Огурцы консервированные без уксуса (без учета заливки) |
| 18,52 4 | 22,99 | 6,996 | 309,078 | 220 | Капуста, тушеная с мясом Капуста белокочанная свежая, Масло растительное, Морковь свежая, Лук репчатый свежий, Томат-паста, Соль, Говядина тазобедренная часть |
| 0,06 | 0,06 | 7,36 | 30,2 | 200 | Компот из плодов свежих Яблоки свежие, Апельсин, Сахар-песок, Лимонная кислота |
| 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"

Иванов И.И.