

СОГЛАСОВАНО

Ф.И.О.

0808

УТВЕРЖДЕН

Исполнительный директор

РусСоцКапитал

Савельева И.

## МЕНЮ

За счет бюджета города Москвы

18 сентября 2019 г.

| Белки                        | Жиры | Углеводы | Калор.  | Выход, г |   |
|------------------------------|------|----------|---------|----------|---|
| <b>Завтрак I с 1,5-3 лет</b> |      |          |         |          |   |
| 3,67                         | 5,57 | 17,19    | 133,608 | 120      | <b>Каша жидкая на молоке (из хлопьев овсяных)</b><br>Крупа Геркулес, Молоко, Соль, Сахар-песок, Масло сливочное |
| 4,5                          | 5,7  | 0,7      | 72      | 40       | <b>Омлет с сыром запеченный</b><br>Яйцо диетическое, Молоко, Сыр с м.д.ж 45%, Соль, Масло сливочное             |
|                              |      | 7,49     | 29,97   | 150      | <b>Чай с сахаром</b><br>Чай черный весовой, Сахар-песок   |
| 0,16                         | 0,02 | 16,2     | 65,2    | 20       | <b>Зефир</b>  |
| 1,6                          | 0,6  | 10       | 51,8    | 20       | <b>Хлеб из муки пшеничной первого сорта</b><br>Хлеб пшеничный в нарезке   |

| Белки                         | Жиры | Углеводы | Калор. | Выход, г |   |
|-------------------------------|------|----------|--------|----------|---|
| <b>Завтрак II с 1,5-3 лет</b> |      |          |        |          |   |
| 0,2                           | 0,2  | 4,9      | 22,2   | 50       | <b>Плоды и ягоды свежие (Яблоко)</b><br>Яблоки свежие |

| Белки                 | Жиры  | Углеводы | Калор. | Выход, г |   |
|-----------------------|-------|----------|--------|----------|---|
| <b>Обед 1,5-3 лет</b> |       |          |        |          |   |
| 0,48                  | 3,057 | 2,73     | 40,335 | 30       | <b>Винегрет</b><br>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 |
| 3,492                 | 2,676 | 8,988    | 74,052 | 120      | <b>Суп картофельный с бобовыми (горох)</b><br>Картофель свежий, Горох колотый, Морковь свежая очищенная п/ф, Масло растительное, Соль   |
| 1,14                  | 0,43  | 7,15     | 37,037 | 10       | <b>Сухарики из хлеба пшеничного</b><br>Хлеб пшеничный в нарезке   |
| 13,67                 | 3,35  | 2,94     | 96,551 | 70       | <b>Рыба (филе) запеченная</b><br>Рыба филе Минтая б/к с/м, Мука пшеничная, Масло растительное, Соль   |
| 1,8                   | 1,7   | 11,7     | 69,7   | 50       | <b>Изделия макаронные отварные</b><br>Макаронные изделия, Соль, Масло растительное  |
| 0,09                  | 0,09  | 17,19    | 69,93  | 150      | <b>Компот из плодов свежих (яблоки)</b><br>Яблоки свежие, Сахар-песок, Лимонная кислота   |
| 1,6                   | 0,6   | 10       | 51,8   | 20       | <b>Хлеб из муки пшеничной первого сорта</b><br>Хлеб пшеничный в нарезке   |
| 1,32                  | 0,22  | 8,2      | 40,06  | 20       | <b>Хлеб ржано-пшеничной</b><br>Хлеб ржано-пшеничный в нарезке   |

| Белки                    | Жиры | Углеводы | Калор. | Выход, г |  |
|--------------------------|------|----------|--------|----------|--|
| <b>Полдник 1,5-3 лет</b> |      |          |        |          |  |
| 7,39                     | 6,98 | 43,45    | 266,18 | 100      | <b>Оладьи</b><br>Мука пшеничная, Яйцо диетическое, Сахар-песок, Молоко, Дрожжи сухие, Соль, Масло растительное |
|                          |      | 3,3      | 13,2   | 5        | <b>Повидло</b><br>Повидло (джем) яблочное  |
| 4,34                     | 4,48 | 6,58     | 83,44  | 140      | <b>Молоко ультрапастеризованное</b><br>Молоко шт (0,2 л)   |

| Белки   | Жиры | Углеводы | Калор. | Выход, г |   |
|---|------|----------|--------|----------|---|
| <b>Вода питьевая детская (на весь день) 1,5-3 лет</b> |      |          |        |          |   |
|   |      |          |        | 100      | <b>Вода питьевая детская</b><br>Вода питьевая детская |

| Белки | Жиры  | Углеводы | Калор.  | Выход, г | Завтрак I с 3-7 лет   |
|-------|-------|----------|---------|----------|---|
| 5,501 | 8,359 | 25,78    | 200,412 | 180      | <b>Каша жидкая на молоке (из хлопьев овсяных)</b><br>Крупа Геркулес, Молоко, Соль, Сахар-песок, Масло сливочное |
| 5,6   | 7,1   | 0,8      | 90      | 50       | <b>Омлет с сыром запеченный</b><br>Яйцо диетическое, Молоко, Сыр с м.д.ж 45%, Соль, Масло сливочное             |
|       |       | 9,99     | 39,96   | 200      | <b>Чай с сахаром</b><br>Чай черный весовой, Сахар-песок   |
| 0,16  | 0,02  | 16,2     | 65,2    | 20       | <b>Зефир</b>  |
| 1,6   | 0,6   | 10       | 51,8    | 20       | <b>Хлеб из муки пшеничной первого сорта</b><br>Хлеб пшеничный в нарезке   |

| Белки | Жиры | Углеводы | Калор. | Выход, г | Завтрак II с 3-7 лет                                  |
|-------|------|----------|--------|----------|---|
| 0,32  | 0,32 | 7,84     | 35,52  | 80       | <b>Плоды и ягоды свежие (Яблоко)</b><br>Яблоки свежие |

| Белки | Жиры  | Углеводы | Калор.  | Выход, г | Обед 3-7 лет  |
|-------|-------|----------|---------|----------|---|
| 0,96  | 6,114 | 5,46     | 80,67   | 60       | <b>Винегрет</b><br>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 |
| 5,529 | 4,237 | 14,231   | 117,249 | 190      | <b>Суп картофельный с бобовыми (горох)</b><br>Картофель свежий, Горох колотый, Морковь свежая очищенная п/ф, Масло растительное, Соль   |
| 1,14  | 0,43  | 7,15     | 37,037  | 10       | <b>Сухарики из хлеба пшеничного</b><br>Хлеб пшеничный в нарезке   |
| 13,67 | 3,35  | 2,94     | 96,551  | 70       | <b>Рыба (филе) запеченная</b><br>Рыба филе Минтая б/к с/м, Мука пшеничная, Масло растительное, Соль   |
| 6,6   | 6,2   | 42,3     | 251     | 180      | <b>Изделия макаронные отварные</b><br>Макаронные изделия, Соль, Масло растительное  |
| 1     | 0,2   | 20,2     | 86,6    | 200      | <b>Сок фруктовый</b><br>Сок яблочный-абрикос  |
| 1,6   | 0,6   | 10       | 51,8    | 20       | <b>Хлеб из муки пшеничной первого сорта</b><br>Хлеб пшеничный в нарезке   |
| 1,32  | 0,22  | 8,2      | 40,06   | 20       | <b>Хлеб ржано-пшеничной</b><br>Хлеб ржано-пшеничный в нарезке   |

| Белки | Жиры | Углеводы | Калор. | Выход, г | Полдник 3-7 лет  |
|-------|------|----------|--------|----------|--|
| 7,39  | 6,98 | 43,45    | 266,18 | 100      | <b>Оладьи</b><br>Мука пшеничная, Яйцо диетическое, Сахар-песок, Молоко, Дрожжи сухие, Соль, Масло растительное |
|       |      | 3,3      | 13,2   | 5        | <b>Повидло</b><br>Повидло (джем) яблочное  |
| 4,8   | 5,12 | 7,52     | 95,36  | 160      | <b>Молоко ультрапастеризованное</b><br>Молоко  |

| Белки | Жиры | Углеводы | Калор. | Выход, г | Ужин 3-7 лет   |
|-------|------|----------|--------|----------|--|
| 6,13  | 5,64 | 5,82     | 98,535 | 50       | <b>Котлеты рубленые из птицы (цыплята) собственного производства, запеченные с соусом молочным</b><br>Мясо кур (п/ф бедро, голень, грудка) с/м, Хлеб пшеничный в нарезке, Соль, Молоко, Масло сливочное, Мука пшеничная, Сыр с м.д.ж 45%, Соль |
| 7,56  | 7,38 | 34,218   | 233,46 | 180      | <b>Каша гречневая рассыпчатая</b><br>Крупа Гречневая, Соль, Масло растительное   |
| 0,52  | 0,04 | 19,2     | 79,14  | 200      | <b>Кисель абрикосовый</b><br>Курага, Крахмал картофельный, Сахар-песок   |
| 1,6   | 0,6  | 10       | 51,8   | 20       | <b>Хлеб из муки пшеничной первого сорта</b><br>Хлеб пшеничный в нарезке  |

| Белки | Жиры | Углеводы | Калор. | Выход, г | Вода питьевая детская (на весь день) 3-7 лет          |
|-------|------|----------|--------|----------|---|
|       |      |          |        | 200      | <b>Вода питьевая детская</b><br>Вода питьевая детская |

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

Главный технолог



Зав. производством