

СОГЛАСОВАНО

0808

Ф.И.О.

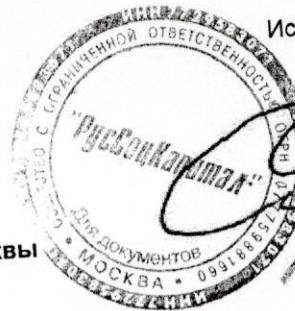
УТВЕРЖДЕНО

Исполнительный директор

РусСоцКапитал

Савельева И.Б.

МЕНЮ

За счет бюджета города Москвы
5 февраля 2021 г.

Завтрак I с 1,5-3 лет

Белки	Жиры	Углеводы	Калор.	Выход, г	
8,35	8,99	1,56	120,544	80	Омлет натуральный, запеченный
2,93	2,88	13,25	90,63	150	Яйцо диетическое, Молоко, Соль, Масло сливочное
0,08	8,25	0,08	74,89	10	Кофейный напиток из цикория с молоком
1,6	0,6	10	51,8	20	Молоко, Напиток кофейный цикорий растворимый, Сахар-песок
					Масло коровьесладкосливочное несоленое
					Хлеб из муки пшеничной первого сорта
					Хлеб пшеничный в нарезке

Завтрак II с 1,5-3 лет

Белки	Жиры	Углеводы	Калор.	Выход, г	
0,38	0,38	9,31	42,18	95	Плоды и ягоды свежие (Яблоко)
					Яблоки свежие

Обед 1,5-3 лет

Белки	Жиры	Углеводы	Калор.	Выход, г	
0,86	2,21	3,04	35,535	30	Салат Мозаика
2,587	1,547	4,329	41,626	130	Картофель свежий, Горошек зеленый консервированный, Морковь свежая очищенная п/ф, Яйцо диетическое, Соль, Масло растительное
11,62	11,05	5,98	169,883	70	Щи из капусты свежей на бульоне мясном с мелкошинкованными овощами
1,24	1,41	13,66	72,31	50	Капуста белокочанная свежая очищенная п/ф, Картофель свежий, Морковь свежая очищенная п/ф, Томат-паста, Лук репчатый
0,21	0,05	16,41	66,885	150	Суфле из отварного мяса (говядина)
1,6	0,6	10	51,8	20	Говядина тазобедренная часть п/ф, Соль, Молоко, Мука пшеничная, Соль, Яйцо диетическое, Масло растительное
1,32	0,22	8,2	40,06	20	Рис отварной
					Напиток из плодов сухих (изюм)
					Хлеб из муки пшеничной первого сорта
					Хлеб ржано-пшеничный
					Хлеб ржано-пшеничный в нарезке

Полдник 1,5-3 лет

Белки	Жиры	Углеводы	Калор.	Выход, г	
7,34	4,75	19,41	149,752	80	Лапшевник с творогом
2,74	1,74	15,24	87,564	30	Макаронные изделия (Вермишель яичная), Творог 9%, Сахар-песок, Масло растительное, Сметана, Сухари панировочные, Соль
3,92	3,78	14,28	106,82	140	Булочка Любимая
					Йогурт питьевой фруктовый

Вода питьевая детская (на весь день) 1,5-3 лет

Белки	Жиры	Углеводы	Калор.	Выход, г	
				100	Вода питьевая детская

Завтрак I с 3-7 лет

Белки	Жиры	Углеводы	Калор.	Выход, г	
10,44	11,24	1,95	150,68	100	Омлет натуральный, запеченный
3,9	3,84	17,66	120,84	200	Яйцо диетическое, Молоко, Соль, Масло сливочное
0,08	8,25	0,08	74,89	10	Кофейный напиток из цикория с молоком
1,6	0,6	10	51,8	20	Молоко, Напиток кофейный цикорий растворимый, Сахар-песок
					Масло коровьесладкосливочное несоленое
					Хлеб из муки пшеничной первого сорта
					Хлеб пшеничный в нарезке

Завтрак II с 3-7 лет				
Фрукты и ягоды свежие (Яблоко)				
Белки	Жиры	Углеводы	Калор.	Выход, г
0,4	0,4	9,8	44,4	100
Яблоки свежие				

Обед 3-7 лет				
Салат Мозаика				
Белки	Жиры	Углеводы	Калор.	Выход, г
1,72	4,42	6,09	71,07	60
Картофель свежий, Горошек зеленый консервированный, Морковь свежая очищенная п/ф, Яйцо диетическое, Соль, Масло растительное				
Щи из капусты свежей на бульоне мясном с мелкошинкованными овощами				
3,98	2,38	6,66	64,04	200
Капуста белокочанная свежая очищенная п/ф, Картофель свежий, Морковь свежая очищенная п/ф, Томат-паста, Лук репчатый свежий очищенный п/ф, Масло растительное, Соль, Сметана				
Суфле из отварного мяса (говядина)				
11,62	11,05	5,98	169,883	70
Говядина тазобедренная часть п/ф, Соль, Молоко, Мука пшеничная, Соль, Яйцо диетическое, Масло растительное				
Рис отварной				
2,97	3,39	32,79	173,544	120
Крупа Рисовая, Масло сливочное, Соль				
Напиток из плодов сухих (изюм)				
0,28	0,06	21,88	89,18	200
Сахар-песок, Лимонная кислота, Изюм				
Хлеб из муки пшеничной первого сорта				
1,6	0,6	10	51,8	20
Хлеб пшеничный в нарезке				
Хлеб ржано-пшеничный				
1,32	0,22	8,2	40,06	20
Хлеб ржано-пшеничный в нарезке				

Полдник 3-7 лет				
Лапшевник с творогом				
Белки	Жиры	Углеводы	Калор.	Выход, г
9,18	5,93	24,26	187,19	100
Макаронные изделия (Вермишель яичная), Творог 9%, Сахар-песок, Масло растительное, Сметана, Сухари панировочные, Соль				
Булочка Любимая				
2,74	1,74	15,24	87,564	30
Мука пшеничная, Молоко, Яйцо диетическое, Сахар-песок, Дрожжи сухие, Соль, Масло сливочное, Масло растительное				
Ряженка				
6,24	4	6,72	87,84	160
Ряженка				

Ужин 3-7 лет				
Тефтели рыбные				
Белки	Жиры	Углеводы	Калор.	Выход, г
6,635	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				
Пюре картофельное				
3,991	4,601	25,9	161,01	180
Картофель свежий, Молоко, Масло сливочное, Соль				
Компот из плодов свежих				
0,06	0,06	21,35	86,14	200
Яблоки свежие, Апельсин, Сахар-песок, Лимонная кислота				
Хлеб из муки пшеничной первого сорта				
1,6	0,6	10	51,8	20
Хлеб пшеничный в нарезке				

Вода питьевая детская (на весь день) 3-7 лет				
Вода питьевая детская				
Белки	Жиры	Углеводы	Калор.	Выход, г
				200
Вода питьевая детская				

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