

СОГЛАСОВАНО

0808

Ф.И.О.



УТВЕРЖДЕНО

Исполнительный директор

РусСоцКапитал

Савельева И.Б.

МЕНЮ

За счет бюджета города Москвы

14 сентября 2021 г.

Белки	Жиры	Углеводы	Калор.	Выход, г	
Завтрак I с 1,5-3 лет					
Омлет натуральный, запеченный					
15,66	16,86	2,925	226,02	150	Яйцо диетическое, Молоко, Соль, Масло сливочное
Масло сливочное					
0,08	8,25	0,08	74,89	10	Масло сливочное шт
Кофейный напиток злаковый на молоке					
3,42	3,06	17,532	111,294	180	Кофейный напиток, Сахар-песок, Молоко
Кондитерское изделие					
0,14		14,95	60,38	20	Зефир
Кондитерское изделие					
0,14		14,95	60,38	20	Зефир
Хлеб из муки пшеничной первого сорта					
1,6	0,6	10	51,8	20	Хлеб пшеничный в нарезке
Белки	Жиры	Углеводы	Калор.	Выход, г	
Завтрак II с 1,5-3 лет					
Фрукты, плоды в ассортименте (Банан)					
1,5	0,5	21	94,5	100	Банан
Белки	Жиры	Углеводы	Калор.	Выход, г	
Обед 1,5-3 лет					
Салат из свежих огурцов с растительным маслом					
0,315	5,436	0,99	54,135	45	Огурцы свежие, Масло растительное, Соль
Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне					
3,384	3,636	7,254	75,222	180	Свекла свежая, Капуста белокочанная свежая, Картофель свежий, Морковь свежая, Лук репчатый свежий, Томат-паста, Масло сливочное, Соль, Сметана, Лимонная кислота
Гуляш из отварного мяса					
9,726	8,946	1,782	126,534	60	Говядина тазобедренная часть, Соль, Лук репчатый свежий, Морковь свежая, Томат-паста, Масло сливочное, Мука пшеничная
Пюре картофельное					
2,676	5,052	17,292	125,316	120	Картофель свежий, Молоко, Масло сливочное, Соль
Сок фруктовый					
0,9	0,18	18,18	77,94	180	Сок яблочно-абрикосовый шт (0,2 л)
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
Белки	Жиры	Углеводы	Калор.	Выход, г	
Полдник 1,5-3 лет					
Каша молочная кукурузная жидкая					
4,134	5,07	23,491	156,156	130	Крупа Кукурузная, Молоко, Сахар-песок, Соль, Масло сливочное
Ватрушка с повидлом					
2,464	1,644	22,764	115,712	40	Мука пшеничная, Молоко, Сахар-песок, Соль, Яйцо диетическое, Дрожжи сухие, Масло растительное, Повидло (джем) яблочное, Масло растительное
Йогурт питьевой фруктовый					
4,2	4,05	15,3	114,45	150	Йогурт питьевой фруктовый
Белки	Жиры	Углеводы	Калор.	Выход, г	
Вода питьевая детская (на весь день) 1,5-3 лет					
				100	Вода питьевая детская

Белки	Жиры	Углеводы	Калор.	Выход, г	
16,70 4	17,984	3,12	241,088	160	Завтрак I с 3-7 лет
3,8	3,4	19,48	123,66	200	Омлет натуральный, запеченный
0,14		14,95	60,38	20	Яйцо диетическое, Молоко, Соль, Масло сливочное
0,14		14,95	60,38	20	Кофейный напиток злаковый на молоке
0,08	8,25	0,08	74,89	10	Кофейный напиток, Сахар-песок, Молоко
1,6	0,6	10	51,8	20	Кондитерское изделие
					Зефир
					Кондитерское изделие
					Зефир
					Масло сливочное
					Масло сливочное шт
					Хлеб из муки пшеничной первого сорта
					Хлеб пшеничный в нарезке

Белки	Жиры	Углеводы	Калор.	Выход, г	
1,5	0,5	21	94,5	100	Завтрак II с 3-7 лет
					Фрукты, плоды в ассортименте (Банан)
					Банан

Белки	Жиры	Углеводы	Калор.	Выход, г	
0,455	7,852	1,43	78,195	65	Обед 3-7 лет
3,76	4,04	8,06	83,58	200	Салат из свежих огурцов с растительным маслом
11,34 7	10,437	2,079	147,623	70	Огурцы свежие, Масло растительное, Соль
3,345	6,315	21,615	156,645	150	Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне
1	0,2	20,2	86,6	200	Свекла свежая, Капуста белокочанная свежая, Картофель свежий, Морковь свежая, Лук репчатый свежий, Томат-паста, Масло сливочное, Соль, Сметана, Лимонная кислота
3,2	1,2	20	103,6	40	Гуляш из отварного мяса
2,64	0,44	16,4	80,12	40	Говядина тазобедренная часть, Соль, Лук репчатый свежий, Морковь свежая, Томат-паста, Масло сливочное, Мука пшеничная
					Пюре картофельное
					Картофель свежий, Молоко, Масло сливочное, Соль
					Сок фруктовый
					Сок яблочный-абрикос
					Хлеб из муки пшеничной первого сорта
					Хлеб пшеничный в нарезке
					Хлеб ржано-пшеничный
					Хлеб ржано-пшеничный в нарезке

Белки	Жиры	Углеводы	Калор.	Выход, г	
4,77	5,85	27,105	180,18	150	Полдник 3-7 лет
2,464	1,644	22,764	115,712	40	Каша молочная кукурузная жидкая
7,02	4,5	7,56	98,82	180	Крупа Кукурузная, Молоко, Сахар-песок, Соль, Масло сливочное
					Ватрушка с повидлом
					Мука пшеничная, Молоко, Сахар-песок, Соль, Яйцо диетическое, Дрожжи сухие, Масло растительное, Повидло (джем) яблочное, Масло растительное
					Ряженка
					Ряженка

Белки	Жиры	Углеводы	Калор.	Выход, г	
0,33	0,06	1,14	6,42	30	Ужин 3-7 лет
18,52 4	22,99	6,996	309,078	220	Помидоры свежие
0,28	0,6	10,42	43,3	200	Помидоры
0,02	0,02	17,28	69,35	18	Капуста, тушеная с мясом
1,6	0,6	10	51,8	20	Капуста белокочанная свежая, Масло растительное, Морковь свежая, Лук репчатый свежий, Томат-паста, Соль, Говядина тазобедренная часть
					Компот из плодов свежих (апельсин)
					Апельсин, Сахар-песок
					Кондитерское изделие
					Мармелад
					Хлеб из муки пшеничной первого сорта
					Хлеб пшеничный в нарезке

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

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