

МЕНЮ

За счет бюджета города Москвы
6 марта 2018 г.

Завтрак 1 сады 3-7

| Белки | Жиры | Углеводы | Калор. | Выход, г | |
|-------|-------|----------|--------|----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 17,96 | 11,43 | 20,14 | 255,25 | 100 | Запеканка из творога Творог 9%, Крупа Манная, Сахар-песок, Яйцо диетическое, Масло сливочное, Соль, Сухари панировочные, Сметана |
| 0,006 | 0,002 | 5,285 | 21,188 | 10 | Соус клюквенный Клюква без, Крахмал картофельный, Сахар-песок |
| 3,79 | 3,474 | 19,47 | 123,66 | 200 | Кофейный напиток злаковый на молоке Кофейный напиток, Сахар-песок, Молоко |
| 2,32 | 2,95 | | 35,83 | 10 | Сыр полутвердый для детского (дошкольного и школьного) питания с жирностью до 45% |
| 1,6 | 0,6 | 10 | 51,8 | 20 | Хлеб из муки пшеничной первого сорта |

Завтрак 2 сады 3-7

| Белки | Жиры | Углеводы | Калор. | Выход, г | |
|-------|------|----------|--------|----------|--------------------------------------|
| 0,4 | 0,3 | 10,3 | 45,5 | 100 | Фрукты и ягоды свежие (Груша) |

Обед сады 3-7

| Белки | Жиры | Углеводы | Калор. | Выход, г | |
|-------|-------|----------|---------|----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1,482 | 6,21 | 7,806 | 93,03 | 60 | Салат овощной с фасолью Картофель свежий, Морковь свежая очищенная п/ф, Фасоль сухая, Огурцы консервированные без уксуса (без учета заливки), Лук репчатый свежий очищенный п/ф, Масло растительное, Соль |
| 3,76 | 4,04 | 10,05 | 91,58 | 200 | Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне Свекла свежая очищенная п/ф, Капуста белокачанная свежая очищенная п/ф, Картофель свежий, Морковь свежая очищенная п/ф, Лук репчатый свежий очищенный п/ф, Томат-паста, Масло сливочное, Сахар-песок, Соль, Сметана, Лимонная кислота |
| 11,35 | 10,44 | 2,08 | 147,623 | 70 | Гуляш из отварного мяса Говядина тазобедренная часть п/ф, Соль, Лук репчатый свежий очищенный п/ф, Морковь свежая очищенная п/ф, Томат-паста, Масло сливочное, Мука пшеничная |
| 2,97 | 3,39 | 32,79 | 173,544 | 120 | Рис отварной Крупа Рисовая, Масло сливочное, Соль |
| 0,75 | 0,15 | 15,15 | 64,95 | 150 | Сок фруктовый |
| 1,6 | 0,6 | 10 | 51,8 | 20 | Хлеб из муки пшеничной первого сорта |
| 1,32 | 0,22 | 8,2 | 40,06 | 20 | Хлеб ржано-пшеничной |

Полдник сады 3-7

| Белки | Жиры | Углеводы | Калор. | Выход, г | |
|-------|------|----------|---------|----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 3,49 | 2,78 | 8,28 | 72,07 | 100 | Запеканка овощная Горошек зеленый консервированный, Картофель свежий, Капуста белокачанная свежая очищенная п/ф, Морковь свежая очищенная п/ф, Лук репчатый свежий очищенный п/ф, Яйцо диетическое, Крупа Манная, Сухари панировочные, Масло растительное, Сметана, Сыр с м.ж 45%, Соль |
| 2,46 | 1,64 | 23,96 | 120,504 | 40 | Ватрушка с повидлом Мука пшеничная, Молоко, Сахар-песок, Соль, Яйцо диетическое, Дрожжи сухие, Масло растительное, Повидло (джем) в ассортименте, Масло растительное |
| 6,24 | 4 | 6,72 | 87,84 | 160 | Ряженка |

Ужин 1 сады 3-7

| Белки | Жиры | Углеводы | Калор. | Выход, г | |
|-------|------|----------|--------|----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 0,93 | 0,06 | 1,95 | 12,06 | 30 | Горошек зеленый консервированный |
| 5,86 | 8,42 | 13,84 | 154,52 | 200 | Капуста, тушенная с мясом Капуста белокачанная свежая очищенная п/ф, Масло растительное, Морковь свежая очищенная п/ф, Лук репчатый свежий очищенный п/ф, Томат-паста, Соль, Сахар-песок, Говядина тазобедренная часть п/ф |
| 0,27 | 0,06 | 24,41 | 99,26 | 200 | Компот из плодов свежих (апельсин) Апельсин, Сахар-песок |
| | | | | 18 | Мармелад |
| 1,6 | 0,6 | 10 | 51,8 | 20 | Хлеб из муки пшеничной первого сорта |

