



МЕНЮ
За счет бюджета города Москвы
10 января 2018 г.

Белки	Жиры	Углеводы	Калор.	Выход, г	
Завтрак 1 сады 3-7					
<i>Каша жидкая на молоке (из хлопьев овсяных)</i>					
5,501	8,359	25,78	200,412	180	Крупа Геркулес, Молоко, Соль, Сахар-песок, Масло сливочное
<i>Чай с сахаром</i>					
		9,99	39,96	200	Чай черный несладкий, Сахар-песок
0,08	8,25	0,08	74,89	10	<i>Масло коровье сладкосливочное несоленое</i>
1,6	0,6	10	51,8	20	<i>Хлеб из муки пшеничной первого сорта</i>

Белки	Жиры	Углеводы	Калор.	Выход, г	
Завтрак 2 сады 3-7					
<i>Фрукты и ягоды свежие (Яблоко)</i>					
0,32	0,32	7,84	35,52	80	

Белки	Жиры	Углеводы	Калор.	Выход, г	
Обед сады 3-7					
<i>Салат из капусты с растительным маслом</i>					
0,98	6,05	5,78	81,498	60	Капуста белокочанная свежая очищенная п/ф, Лимонная кислота, Сахар-песок, Масло растительное, Соль
<i>Суп картофельный с бобовыми (горох)</i>					
5,529	4,237	14,231	117,249	190	Картофель свежий, Горох колотый, Морковь свежая очищенная п/ф, Масло растительное, Соль
1,14	0,43	7,15	37,037	10	<i>Сухарики из хлеба пшеничного</i>
<i>Котлеты рубленые из фарша рыбного</i>					
10,61 2	2,793	10,661	110,278	70	Рыба филе Трески н/к с/м, Молоко, Хлеб пшеничный в нарезке, Яйцо диетическое, Соль, Сухари панировочные, Масло растительное
4,42	3,49	28,2	161,904	120	<i>Изделия макаронные отварные</i>
<i>Напиток вишневый</i>					
0,1	0,02	17,26	69,62	200	Вишня б/з, Сахар-песок
1,6	0,6	10	51,8	20	<i>Хлеб из муки пшеничной первого сорта</i>
1,32	0,22	8,2	40,06	20	<i>Хлеб ржано-пшеничной</i>

Белки	Жиры	Углеводы	Калор.	Выход, г	
Полдник сады 3-7					
<i>Оладьи</i>					
7,39	6,98	43,45	266,18	100	Мука пшеничная, Яйцо диетическое, Сахар-песок, Молоко, Дрожжи сухие, Соль, Масло растительное
<i>Повидло</i>					
		3,3	13,2	5	
<i>Ацидофилин</i>					
4,64	5,12	6,08	88,96	160	

Белки	Жиры	Углеводы	Калор.	Выход, г	
Ужин 1 сады 3-7					
<i>Котлеты рубленые из птицы (цыплята) собственного производства, запеченные с соусом молочным</i>					
6,13	5,64	5,82	98,535	50	Мясо кур (п/ф бедро, голень, грудка) с/м, Хлеб пшеничный в нарезке, Соль, Молоко, Масло сливочное, Мука пшеничная, Сыр с м.ж 45%, Соль
7,596	6,426	34,272	225,36	180	<i>Каша гречневая рассыпчатая</i>
<i>Кисель абрикосовый</i>					
0,52	0,04	19,2	79,14	200	Журага, Крахмал картофельный, Сахар-песок
1,6	0,6	10	51,8	20	<i>Хлеб из муки пшеничной первого сорта</i>

М