

## МЕНЮ

За счет бюджета города Москвы  
12 января 2018 г.

Белки	Жиры	Углеводы	Калор.	Выход, г	
<b>Завтрак 1 сады 3-7</b>					
<b>Омлет натуральный, запеченный</b>					
10,44	11,24	1,95	150,68	100	Яйцо диетическое, Молоко, Соль, Масло сливочное
<b>Кофейный напиток из цикория с молоком</b>					
3,9	3,84	17,66	120,84	200	Молоко, Напиток кофейный цикорий растворимый, Сахар-песок
<b>Масло коровьесладкосливочное несоленое</b>					
0,08	8,25	0,08	74,89	10	
<b>Хлеб из муки пшеничной первого сорта</b>					
1,6	0,6	10	51,8	20	

Белки	Жиры	Углеводы	Калор.	Выход, г	
<b>Завтрак 2 сады 3-7</b>					
<b>Фрукты и ягоды свежие (Яблоко)</b>					
0,4	0,4	9,8	44,4	100	

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

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

Белки	Жиры	Углеводы	Калор.	Выход, г	
<b>Ужин 1 сады 3-7</b>					
<b>Тефтели рыбные</b>					
6,635	1,06	5,6	58,51	50	Рыба филе Трески нек с/м, Хлеб пшеничный в нарезке, Молоко, Лук репчатый свежий очищенный п/ф, Соль, Масло сливочное
<b>Пюре картофельное</b>					
3,991	4,601	25,9	161,01	180	Картофель свежий, Молоко, Масло сливочное, Соль
<b>Компот из плодов свежих</b>					
0,06	0,06	21,35	86,14	200	Яблоки свежие, Апельсин, Сахар-песок, Лимонная кислота
<b>Хлеб из муки пшеничной первого сорта</b>					
1,6	0,6	10	51,8	20	

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

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