

МЕНЮ

За счет бюджета города Москвы
26 марта 2018 г.

Завтрак 1 сады 3-7

Омлет натуральный, запеченный

Яйцо диетическое, Молоко, Соль, Масло сливочное

Кофейный напиток злаковый на молоке

Кофейный напиток, Сахар-песок, Молоко

Масло коровьесладкосливочное несоленое

Хлеб из муки пшеничной первого сорта

Белки	Жиры	Углеводы	Калор.	Выход, г
10,44	11,24	1,95	150,68	100
3,79	3,474	19,47	123,66	200
0,08	8,25	0,08	74,89	10
1,6	0,6	10	51,8	20

Завтрак 2 сады 3-7

Фрукты и ягоды свежие (Груша)

Белки	Жиры	Углеводы	Калор.	Выход, г
0,4	0,3	10,3	45,5	100

Обед сады 3-7

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

Суп с изделиями макаронными (фигурными) группы А на мясном бульоне

Макаронные изделия (Вермишель яичная), Морковь свежая очищенная п/ф, Лук репчатый свежий очищенный п/ф, Масло сливочное, Соль

Азу из мяса отварного

Говядина тазобедренная часть п/ф, Масло растительное, Лук репчатый свежий очищенный п/ф, Мука пшеничная, Томат-паста, Огурцы консервированные без уксуса (без учета заливки), Соль, Чеснок свежий очищенный п/ф

Каша гречневая рассыпчатая

Крупа Гречневая, Соль, Масло сливочное

Компот из плодов сухих

Изюм, Чернослив, Сахар-песок, Лимонная кислота

Хлеб из муки пшеничной первого сорта

20

Хлеб ржано-пшеничной

20

Белки	Жиры	Углеводы	Калор.	Выход, г
1,482	6,21	7,806	93,03	60
9,24	7,32	24,88	202,36	200
11,66	11,25	3,07	160,118	70
5,06	4,29	22,85	150,24	120
0,28	0,06	27,88	113,14	200
1,6	0,6	10	51,8	20
1,32	0,22	8,2	40,06	20

Полдник сады 3-7

Лепешки картофельные

Картофель свежий, Яйцо диетическое, Мука пшеничная, Сметана, Соль, Масло растительное

Соус сметанный

Сметана, Масло сливочное, Мука пшеничная, Соль

Кефир

160

Белки	Жиры	Углеводы	Калор.	Выход, г
5,23	4,98	31,48	191,65	100
0,167	0,663	0,49	8,591	5
4,64	5,12	6,4	90,88	160

Ужин 1 сады 3-7

Котлеты рубленые из птицы (цыплята) собственного производства, запеченные с соусом молочным

Мясо кур (п/ф бедро, голень, грудка) с/м, Хлеб пшеничный в нарезке, Соль, Молоко, Масло сливочное, Мука пшеничная, Сыр с м.д.ж 45%, Соль

Овощи запеченные

Картофель свежий, Лук репчатый свежий очищенный п/ф, Масло растительное, Соль

Напиток яблочный

Яблоки свежие, Сахар-песок, Лимонная кислота

Хлеб из муки пшеничной первого сорта

20

Белки	Жиры	Углеводы	Калор.	Выход, г
6,13	5,64	5,82	98,535	50
4,176		37,188	165,492	180
0,06	0,06	21,36	86,14	200
1,6	0,6	10	51,8	20