

**МЕНЮ**  
За счет бюджета города Москвы  
29 марта 2018 г.



<b>Завтрак 1 сады 3-7</b>					
Белки	Жиры	Углеводы	Калор.	Выход, г	
6,421	8,51	22,829	193,608	180	<b>Каша жидкая на молоке (гречневая)</b> Крупа Гречневая, Молоко, Сахар-песок, Соль, Масло сливочное
		9,99	39,96	200	<b>Чай с сахаром</b> Чай черный весовой, Сахар-песок
0,08	8,25	0,08	74,89	10	<b>Масло коровьесладкосливочное несоленое</b>
1,6	0,6	10	51,8	20	<b>Хлеб из муки пшеничной первого сорта</b>
<b>Завтрак 2 сады 3-7</b>					
Белки	Жиры	Углеводы	Калор.	Выход, г	
0,4	0,3	10,3	45,5	100	<b>Фрукты и ягоды свежие (Груша)</b>
<b>Обед сады 3-7</b>					
Белки	Жиры	Углеводы	Калор.	Выход, г	
1,482	6,21	7,806	93,03	60	<b>Салат овощной с фасолью</b> Картофель свежий, Морковь свежая очищенная п/ф, Фасоль сухая, Огурцы консервированные без уксуса (без учета заправки), Лук репчатый свежий очищенный п/ф, Масло растительное, Соль
2,62	5,8	13,36	116,14	200	<b>Суп из овощей на мясном бульоне</b> Капуста белокочанная свежая очищенная п/ф, Картофель свежий, Горошек зеленый б/з, Морковь свежая очищенная п/ф, Лук репчатый свежий очищенный п/ф, Сметана, Масло растительное, Соль
17,6	16,951	31,84	350,334	180	<b>Запеканка картофельная с мясом отварным</b> Говядина котлетная часть с/м, Картофель свежий, Лук репчатый свежий очищенный п/ф, Масло сливочное, Сухари панировочные, Соль
0,06	0,02	24,1	96,78	200	<b>Кисель из клюквы быстрозамороженной</b> Клюква б/з, Крахмал картофельный, Сахар-песок
1,6	0,6	10	51,8	20	<b>Хлеб из муки пшеничной первого сорта</b>
1,32	0,22	8,2	40,06	20	<b>Хлеб ржано-пшеничной</b>
<b>Полдник сады 3-7</b>					
Белки	Жиры	Углеводы	Калор.	Выход, г	
4,56	4,49	23,92	154,3	100	<b>Запеканка со свежими фруктами</b> Крупа Пшено, Молоко, Соль, Сахар-песок, Яйцо диетическое, Масло сливочное, Сухари панировочные, Яблоки свежие, Сметана
2,118	2,73	18,885	87,909	30	<b>Булочка Городская</b> Мука пшеничная, Сахар-песок, Масло сливочное, Молоко, Яйцо диетическое, Дрожжи сухие, Соль, Сахар-песок, Ванилин, Яйцо диетическое, Масло растительное
4,64	5,12	6,4	90,88	160	<b>Кефир</b>
<b>Ужин 1 сады 3-7</b>					
Белки	Жиры	Углеводы	Калор.	Выход, г	
5,86	8,42	13,84	154,52	200	<b>Капуста, тушенная с мясом</b> Капуста белокочанная 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
				20	<b>Печенье</b>
0,08	8,25	0,08	74,89	10	<b>Масло коровьесладкосливочное несоленое</b>
0,28	0,06	21,88	89,18	200	<b>Напиток из плодов сухих (изюм)</b> Сахар-песок, Лимонная кислота, Изюм
1,6	0,6	10	51,8	20	<b>Хлеб из муки пшеничной первого сорта</b>