



УТВЕРЖДЕНО

ООО "Продсоюз"
Сунгурян А.А.

МЕНЮ

За счет бюджета города Москвы
4 марта 2020 г.



Белки	Жиры	Углеводы	Калор.	Выход, г	
Завтрак 1 сады 3-7					
<i>Каша жидкая на молоке (из хлопьев овсяных)</i>					
8,208	11,25	30,02	254,052	180	Крупа Геркулес, Молоко, Сахар-песок, Соль, Масло сливочное
<i>Омлет с сыром запеченный</i>					
5,6	7,1	0,8	90	50	Яйцо диетическое, Молоко, Сыр с м.д.ж 45%, Соль, Масло сливочное
<i>Чай с сахаром</i>					
		9,99	39,96	200	Чай черный весовой, Сахар-песок
<i>Зефир</i>					
0,16	0,02	16,2	65,2	20	
<i>Хлеб из муки пшеничной первого сорта</i>					
1,6	0,6	10	51,8	20	Хлеб пшеничный в нарезке

Белки	Жиры	Углеводы	Калор.	Выход, г	
Завтрак 2 сады 3-7					
<i>Фрукты и ягоды свежие (Апельсин)</i>					
0,9	0,2	8,1	37,8	100	Апельсин

Белки	Жиры	Углеводы	Калор.	Выход, г	
Обед сады 3-7					
<i>Винегрет</i>					
0,96	6,114	9,1	80,67	60	Картофель очищенный, Свекла очищенная, Лимонная кислота, Морковь очищенная, Огурцы консервированные без уксуса (без учета заливки), Горошек зеленый консервированный, Лук репчатый свежий очищенный п/ф, Масло растительное, Соль, Лимонная кислота
<i>Суп картофельный с бобовыми (горох)</i>					
5,529	4,237	14,231	117,249	190	Картофель очищенный, Горох колотый, Морковь очищенная, Масло растительное, Соль
<i>Сухарики из хлеба пшеничного</i>					
1,14	0,43	7,15	37,037	10	Хлеб пшеничный в нарезке
<i>Котлеты рубленые из фарша рыбного</i>					
10,612	2,793	10,661	110,278	70	Рыба филе Минтая н/к с/м, Молоко, Хлеб пшеничный в нарезке, Яйцо диетическое, Соль, Сухари панировочные, Масло растительное
<i>Изделия макаронные отварные</i>					
6,6	6,2	42,3	251	180	Макаронные изделия, Соль, Масло растительное
<i>Сок фруктовый</i>					
1	0,2	20,2	86,6	200	Сок яблочный
<i>Хлеб из муки пшеничной первого сорта</i>					
1,6	0,6	10	51,8	20	Хлеб пшеничный в нарезке
<i>Хлеб ржано-пшеничный</i>					
1,32	0,22	8,2	40,06	20	Хлеб ржано-пшеничный в нарезке

Белки	Жиры	Углеводы	Калор.	Выход, г	
Полдник сады 3-7					
<i>Оладьи</i>					
7,39	6,68	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	Повидло (джем) яблочное
<i>Молоко ультрапастеризованное</i>					
4,8	5,12	7,52	95,36	160	Молоко

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.д.ж 45%, Соль
<i>Каша гречневая рассыпчатая</i>					
7,6	7,4	34,2	233,5	180	Крупа Гречневая, Соль, Масло растительное
<i>Кисель абрикосовый</i>					
0,52	0,04	19,2	79,14	200	Курага, Крахмал картофельный, Сахар-песок
<i>Хлеб из муки пшеничной первого сорта</i>					
1,6	0,6	10	51,8	20	Хлеб пшеничный в нарезке

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

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

Главный технолог _____

Зав. производством _____

Анн. (Сергеев К.А.)