

СОГЛАСОВАНО

Директор № 2123
Ф.И.О.

УТВЕРЖДЕНО

ООО "Социальное питание "ЦЕНТР"

МЕНЮ

За счет бюджета города Москвы
9 февраля 2018 г.

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

| Белки | Жиры | Углеводы | Калор. | Выход, г | |
|---------------------------|------|----------|--------|----------|--------------------------------------|
| Завтрак 2 сады 3-7 | | | | | |
| 0,4 | 0,3 | 10,3 | 45,5 | 100 | Фрукты и ягоды свежие (Груша) |

| Белки | Жиры | Углеводы | Калор. | Выход, г | |
|----------------------|-------|----------|---------|----------|--|
| Обед сады 3-7 | | | | | |
| 1,72 | 4,42 | 6,09 | 71,07 | 60 | Салат Мозаика <small>Картофель свежий, Горошек зеленый консервированный, Морковь свежая очищенная п/ф, Яйцо диетическое, Соль, Масло растительное</small> |
| 3,98 | 2,38 | 6,66 | 64,04 | 200 | Щи из капусты свежей на бульоне мясном с мелкошинкованными овощами <small>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</small> |
| 11,62 | 11,05 | 5,98 | 169,883 | 70 | Суфле из отварного мяса (говядина) <small>Говядина тазобедренная часть п/ф, Соль, Молоко, Мука пшеничная, Соль, Яйцо диетическое, Масло растительное</small> |
| 2,97 | 3,39 | 32,79 | 173,544 | 120 | Рис отварной <small>Мука Рисовая, Масло сливочное, Соль</small> |
| 0,28 | 0,06 | 21,68 | 89,18 | 200 | Напиток из плодов сухих (изюм) <small>Сахар-песок, Лимонная кислота, Изюм</small> |
| 1,6 | 0,6 | 10 | 51,8 | 20 | Хлеб из муки пшеничной первого сорта |
| 1,32 | 0,22 | 8,2 | 40,06 | 20 | Хлеб ржано-пшеничной |

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

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

| 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"