

СОГЛАСОВАНО

Директор №
Ф.И.О.

2123

УТВЕРЖДЕНО

ООО "Социальное питание "ЦЕНТР"

МЕНЮ

За счет бюджета города Москвы
12 января 2018 г.

Белки	Жиры	Углеводы	Калор.	Выход, г	
Завтрак 1 сады 3-7					
10,44	11,24	1,95	150,58	100	Омлет натуральный, запеченный <small>Яйцо диетическое, Молоко, Соль, Масло сливочное</small>
3,9	3,84	17,66	120,54	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 коровье-сливочное 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					
1,5	0,5	21	94,5	100	Фрукты и ягоды свежие (Банан)

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, Сматана</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>Крупа Рисовая, Масло сливочное, Соль</small>
0,28	0,06	21,88	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	Лавашник с творогом <small>Макаронные изделия (Вермишель тонкая), Творог 5%, Сахар-песок, Масло растительное, Сматана, Сахари панарованные, 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 Трески п/ф, Хлеб пшеничный в крошке, 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"