

СОГЛАСОВАНО

1956

Ф.И.О.

*Т.В. Полянская*  
*Специалист*

УТВЕРЖДЕНО

Исполнительный директор  
 РусСоцКапитал  
 Савельева И.Б.



## МЕНЮ

За счет бюджета города Москвы  
 20 сентября 2021 г.

| Белки                      | Жиры | Углеводы | Калор.  | Выход, г |   |
|----------------------------|------|----------|---------|----------|---|
| <b>Завтрак I с 3-7 лет</b> |      |          |         |          |   |
| 7,002                      | 6,57 | 34,434   | 224,892 | 180      | <b>Каша пшенная молочная</b><br>Молоко, Сахар-песок, Крупа Пшено, Масло сливочное, Соль |
| 0,04                       |      | 8,12     | 32,62   | 200      | <b>Чай с лимоном</b><br>Чай черный весовой, Сахар-песок, Лимон                          |
| 0,16                       | 16,5 | 0,16     | 149,78  | 20       | <b>Масло сливочное</b><br>Масло сливочное шт  |
| 3,2                        | 1,2  | 20       | 103,6   | 40       | <b>Хлеб из муки пшеничной первого сорта</b><br>Хлеб пшеничный в нарезке                 |

| Белки                       | Жиры | Углеводы | Калор. | Выход, г |   |
|-----------------------------|------|----------|--------|----------|---|
| <b>Завтрак II с 3-7 лет</b> |      |          |        |          |   |
| 0,4                         | 0,4  | 9,8      | 44,4   | 100      | <b>Фрукты, плоды в ассортименте (Яблоко)</b><br>Яблоки свежие |

| Белки               | Жиры  | Углеводы | Калор.  | Выход, г |  |
|---------------------|-------|----------|---------|----------|--|
| <b>Обед 3-7 лет</b> |       |          |         |          |  |
| 0,767               | 4,602 | 6,032    | 68,634  | 65       | <b>Салат из моркови с сахаром</b><br>Морковь свежая, Сахар-песок, Масло растительное   |
| 2,06                | 3,22  | 13,82    | 92,36   | 200      | <b>Рассольник ленинградский</b><br>Картофель очищенный, Крупа Перловая, Морковь свежая, Лук репчатый свежий, Огурцы консервированные без уксуса (без учета заливки), Масло растительное, Соль, Сметана |
| 7,469               | 8,491 | 8,421    | 139,965 | 70       | <b>Котлеты мясные рубленые, запеченные с соусом молочным</b><br>Говядина котлетная часть с/м, Хлеб пшеничный в нарезке, Соль, Молоко, Масло сливочное, Мука пшеничная, Масло растительное              |
| 5,486               | 4,641 | 24,752   | 162,76  | 130      | <b>Каша гречневая рассыпчатая</b><br>Крупа Гречневая, Соль, Масло сливочное  |
| 1                   | 0,2   | 20,2     | 86,6    | 200      | <b>Сок фруктовый</b><br>Сок яблочный-абрикос   |
| 1,6                 | 0,6   | 10       | 51,8    | 20       | <b>Хлеб из муки пшеничной первого сорта</b><br>Хлеб пшеничный в нарезке  |
| 2,64                | 0,44  | 16,4     | 80,12   | 40       | <b>Хлеб ржано-пшеничный</b><br>Хлеб ржано-пшеничный в нарезке  |

| Белки                  | Жиры | Углеводы | Калор. | Выход, г |  |
|------------------------|------|----------|--------|----------|--|
| <b>Полдник 3-7 лет</b> |      |          |        |          |  |
| 5,73                   | 5,88 | 26,175   | 180,57 | 150      | <b>Каша молочная пшеничная жидкая</b><br>Крупа Пшеничная, Молоко, Сахар-песок, Соль, Масло сливочное |
| 2,118                  | 2,73 | 14,091   | 89,391 | 30       | <b>Булочка Домашняя</b><br>Мука пшеничная, Сахар-песок, Дрожжи сухие, Соль, Масло сливочное          |
| 7,02                   | 4,5  | 7,56     | 98,82  | 180      | <b>Ряженка</b><br>Ряженка  |

| Белки               | Жиры  | Углеводы | Калор.  | Выход, г |   |
|---------------------|-------|----------|---------|----------|---|
| <b>Ужин 3-7 лет</b> |       |          |         |          |   |
| 20,34<br>4          | 4,992 | 0,008    | 126,352 | 80       | <b>Печень тушеная (говяжья)</b><br>Печень говяжья с/м, Масло сливочное, Соль            |
| 1,336               | 5,304 | 3,904    | 68,728  | 40       | <b>Соус сметанный</b><br>Сметана, Масло сливочное, Мука пшеничная, Соль                 |
| 4,797               | 3,783 | 30,55    | 175,396 | 130      | <b>Изделия макаронные отварные</b><br>Макаронные изделия, Соль, Масло сливочное         |
| 0,12                | 0,12  | 8,94     | 37,3    | 200      | <b>Компот из плодов свежих (яблоку)</b><br>Яблоки свежие, Сахар-песок, Лимонная кислота |
| 3,2                 | 1,2   | 20       | 103,6   | 40       | <b>Хлеб из муки пшеничной первого сорта</b><br>Хлеб пшеничный в нарезке                 |

*Вода питьевая 200 гр.*