

СОГЛАСОВАНО

1956

Ф.И.О.

*Т.В. Полякина*  
*Специалист*

УТВЕРЖДЕНО

Исполнительный директор  
 РусСоцКапитал  
 Савельева И.Б.

## МЕНЮ

За счет бюджета города Москвы  
 9 ноября 2021 г.



| Белки                      | Жиры   | Углеводы | Калор.  | Выход, г |  |
|----------------------------|--------|----------|---------|----------|--|
| <b>Завтрак I с 3-7 лет</b> |        |          |         |          |  |
| 16,70<br>4                 | 17,984 | 3,12     | 241,088 | 160      | <b>Омлет натуральный, запеченный</b><br>Яйцо куриное пищевое С1, Молоко, Соль, Масло сливочное |
| 0,04                       |        | 8,12     | 32,62   | 200      | <b>Чай с лимоном</b><br>Чай черный весовой, Сахар-песок, Лимон                                 |
| 1,46                       | 3,58   | 18,42    | 111,74  | 20       | <b>Кондитерское изделие</b><br>Печенье   |
| 0,08                       | 8,25   | 0,08     | 74,89   | 10       | <b>Масло сливочное</b><br>Масло сливочное шт   |
| 1,6                        | 0,6    | 10       | 51,8    | 20       | <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> |      |          |        |          |  |
| 0,9                         | 0,2  | 8,1      | 37,8   | 100      | <b>Фрукты, плоды в ассортименте (Апельсин)</b><br>Апельсин |

| Белки               | Жиры   | Углеводы | Калор.  | Выход, г |   |
|---------------------|--------|----------|---------|----------|---|
| <b>Обед 3-7 лет</b> |        |          |         |          |   |
| 0,455               | 7,852  | 1,43     | 78,195  | 65       | <b>Салат из свежих огурцов с растительным маслом</b><br>Огурцы свежие, Масло растительное, Соль   |
| 3,6                 | 3,4    | 9,9      | 84,8    | 200      | <b>Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне</b><br>Свекла свежая, Капуста белокочанная свежая, Картофель свежий, Морковь свежая, Лук репчатый свежий, Томат-паста, Масло сливочное, Сахар-песок, Соль, Лимонная кислота |
| 11,34<br>7          | 10,437 | 2,079    | 147,623 | 70       | <b>Гуляш из отварного мяса</b><br>Говядина тазобедренная часть, Соль, Лук репчатый свежий, Морковь свежая, Томат-паста, Масло сливочное, Мука пшеничная   |
| 3,345               | 6,315  | 21,615   | 156,645 | 150      | <b>Пюре картофельное</b><br>Картофель очищенный, Молоко, Масло сливочное, Соль  |
| 1                   | 0,2    | 20,2     | 86,6    | 200      | <b>Сок фруктовый</b><br>Сок яблочный-абрикос  |
| 3,2                 | 1,2    | 20       | 103,6   | 40       | <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> |       |          |         |          |   |
| 4,77                   | 5,85  | 27,105   | 180,18  | 150      | <b>Каша молочная кукурузная жидкая</b><br>Крупа Кукурузная, Молоко, Сахар-песок, Соль, Масло сливочное  |
| 2,464                  | 1,644 | 22,764   | 115,712 | 40       | <b>Ватрушка с повидлом</b><br>Мука пшеничная, Молоко, Сахар-песок, Соль, Яйцо куриное пищевое С1, Дрожжи сухие, Масло растительное, Повидло (джем) яблочное, Масло растительное |
| 5,4                    | 5,76  | 8,46     | 107,28  | 180      | <b>Молоко ультрапастеризованное</b><br>Молоко   |

| Белки               | Жиры  | Углеводы | Калор.  | Выход, г |  |
|---------------------|-------|----------|---------|----------|--|
| <b>Ужин 3-7 лет</b> |       |          |         |          |  |
| 0,33                | 0,06  | 1,14     | 6,42    | 30       | <b>Помидоры свежие</b><br>Помидоры   |
| 18,52<br>4          | 22,99 | 6,996    | 309,078 | 220      | <b>Капуста, тушеная с мясом</b><br>Капуста белокочанная свежая, Масло растительное, Морковь свежая, Лук репчатый свежий, Томат-паста, Соль, Говядина тазобедренная часть |
| 0,28                | 0,6   | 10,42    | 43,3    | 200      | <b>Компот из плодов свежих (апельсин)</b><br>Апельсин, Сахар-песок   |
| 0,02                | 0,02  | 17,28    | 69,35   | 18       | <b>Кондитерское изделие</b><br>Мармелад  |
| 1,6                 | 0,6   | 10       | 51,8    | 20       | <b>Хлеб из муки пшеничной первого сорта</b><br>Хлеб пшеничный в нарезке  |

*Вода питьевая 200 г.*