

СОГЛАСОВАНО

Директор № 199

Ф.И.О.

администратор
Лашкова Ю.А.

УТВЕРЖДЕН

Директ

Кольник-Ю

Мисик М.



МЕНЮ

За счет бюджета города Москвы

29 сентября 2020 г.

| Белки | Жиры | Углеводы | Калор. | Выход, г | |
|------------------------------------|------|----------|--------|----------|--|
| Завтрак 1 (ясли) с 1,5-3 ДС | | | | | |
| 3,82 | 3,92 | 18,45 | 124,37 | 100 | Каша молочная пшеничная жидкая Крупа Пшеничная, Молоко, Сахар-песок, Соль, Масло сливочное |
| 0,03 | | 7,58 | 30,47 | 150 | Чай с лимоном Чай черный весовой, Сахар-песок, Лимон |
| 8,5 | 4,5 | 3,5 | 88,5 | 100 | Творог порционный |
| 2,32 | 2,95 | | 35,83 | 10 | Сыр полутвердый Сыр с м.д.ж 45% |
| 1,6 | 0,6 | 10 | 51,8 | 20 | Хлеб из муки пшеничной первого сорта Хлеб пшеничный в нарезке |

| Белки | Жиры | Углеводы | Калор. | Выход, г | |
|------------------------------------|------|----------|--------|----------|---|
| Завтрак 2 (ясли) с 1,5-3 ДС | | | | | |
| 0,2 | 0,2 | 4,9 | 22,2 | 50 | Плоды и ягоды свежие (Яблоко) Яблоки свежие |

| Белки | Жиры | Углеводы | Калор. | Выход, г | |
|-------------------------------|-------|----------|--------|----------|--|
| Обед (ясли) с 1,5-3 ДС | | | | | |
| 0,42 | 3,03 | 1,42 | 34,57 | 30 | Салат из сборных овощей Капуста белокочанная очищенная, Морковь очищенная, Помидоры, Огурцы свежие, Масло растительное, Соль |
| 3,49 | 2,68 | 8,99 | 74,05 | 120 | Суп картофельный с бобовыми (горох) Картофель очищенный, Горох колотый, Морковь очищенная, Масло растительное, Соль |
| 1,14 | 0,43 | 7,15 | 37,037 | 10 | Сухарики из хлеба пшеничного Хлеб пшеничный в нарезке |
| 9,29 | 1,49 | 7,84 | 81,92 | 70 | Тефтели рыбные Рыба филе Минтай н/к с/м, Хлеб пшеничный в нарезке, Молоко, Лук репчатый очищенный, Соль, Масло сливочное |
| 1,845 | 1,455 | 11,75 | 67,46 | 50 | Изделия макаронные отварные Макаронные изделия, Соль, Масло сливочное |
| 0,07 | 0,02 | 12,94 | 52,22 | 150 | Напиток вишневый Вишня б/з, Сахар-песок |
| 1,6 | 0,6 | 10 | 51,8 | 20 | Хлеб из муки пшеничной первого сорта Хлеб пшеничный в нарезке |
| 1,32 | 0,22 | 8,2 | 40,06 | 20 | Хлеб ржано-пшеничной Хлеб ржано-пшеничный в нарезке |

| Белки | Жиры | Углеводы | Калор. | Выход, г | |
|----------------------------------|------|----------|--------|----------|--|
| Полдник (ясли) с 1,5-3 ДС | | | | | |
| 3,89 | 3,65 | 20,13 | 128,94 | 100 | Каша пшеничная молочная Молоко, Сахар-песок, Крупа Пшено, Масло сливочное, Соль |
| 2,74 | 1,74 | 15,24 | 87,564 | 30 | Булочка Любимая Мука пшеничная, Молоко, Яйцо диетическое, Сахар-песок, Дрожжи сухие, Соль, Масло сливочное, Масло растительное |
| 4,06 | 4,48 | 5,6 | 78,96 | 140 | Кефир Кефир |
| | | 7,49 | 29,97 | 150 | Чай с сахаром Чай черный весовой, Сахар-песок |

| Белки | Жиры | Углеводы | Калор. | Выход, г | |
|---|------|----------|--------|----------|---|
| Вода питьевая детская (на весь день) 1,5-3 | | | | | |
| | | | | 100 | Вода питьевая детская Вода питьевая детская |

| Белки | Жиры | Углеводы | Калор. | Выход, г | |
|---------------------------|-------|----------|---------|----------|--|
| Завтрак 1 с 3-7 ДС | | | | | |
| 4,584 | 4,704 | 22,14 | 149,244 | 120 | Каша молочная пшеничная жидкая Крупа Пшеничная, Молоко, Сахар-песок, Соль, Масло сливочное |
| 0,04 | | 10,11 | 40,62 | 200 | Чай с лимоном Чай черный весовой, Сахар-песок, Лимон |
| 8,5 | 4,5 | 3,5 | 88,5 | 100 | Творог порционный |
| 2,32 | 2,95 | | 35,83 | 10 | Сыр полутвердый Сыр с м.д.ж 45% |
| 3,2 | 1,2 | 20 | 103,6 | 40 | Хлеб из муки пшеничной первого сорта Хлеб пшеничный в нарезке |

| Белки | Жиры | Углеводы | Калор. | Выход, г | |
|---|------|----------|---------|----------|---|
| Завтрак 2 с 3-7 ДС | | | | | |
| 0,32 | 0,32 | 7,84 | 35,52 | 80 | Плоды и ягоды свежие (Яблоко) Яблоки свежие |
| Обед с 3-7 ДС | | | | | |
| 0,83 | 6,05 | 2,84 | 69,15 | 60 | Салат из сборных овощей Капуста белокочанная очищенная, Морковь очищенная, Помидоры, Огурцы свежие, Масло растительное, Соль |
| 5,53 | 4,24 | 14,23 | 117,24 | 190 | Суп картофельный с бобовыми (горох) Картофель очищенный, Горох колотый, Морковь очищенная, Масло растительное, Соль |
| 1,14 | 0,43 | 7,15 | 37,037 | 10 | Сухарики из хлеба пшеничного Хлеб пшеничный в нарезке |
| 9,29 | 1,49 | 7,84 | 81,92 | 70 | Тефтели рыбные Рыба филе Минтая и/л с/м, Хлеб пшеничный в нарезке, Молоко, Лук репчатый очищенный, Соль, Масло сливочное |
| 4,42 | 3,49 | 28,2 | 161,904 | 120 | Изделия макаронные отварные Макаронные изделия, Соль, Масло сливочное |
| 0,1 | 0,02 | 17,26 | 69,62 | 200 | Напиток вишневый Вишня б/з, Сахар-песок |
| 1,6 | 0,6 | 10 | 51,8 | 20 | Хлеб из муки пшеничной первого сорта Хлеб пшеничный в нарезке |
| 1,32 | 0,22 | 8,2 | 40,06 | 20 | Хлеб ржано-пшеничной Хлеб ржано-пшеничный в нарезке |
| Полдник с 3-7 ДС | | | | | |
| 4,668 | 4,38 | 24,156 | 154,728 | 120 | Каша пшенная молочная Молоко, Сахар-песок, Крупа Пшено, Масло сливочное, Соль |
| 2,74 | 1,74 | 15,24 | 87,564 | 30 | Булочка Любимая Мука пшеничная, Молоко, Яйцо диетическое, Сахар-песок, Дрожжи сухие, Соль, Масло сливочное, Масло растительное |
| 4,64 | 5,12 | 6,4 | 90,88 | 160 | Кефир Кефир 3,2% |
| | | 9,99 | 39,96 | 200 | Чай с сахаром Чай черный-весовой, Сахар-песок |
| Ужин 1 с 3-7 ДС | | | | | |
| 0,24 | 0,03 | 0,75 | 4,23 | 30 | Огурцы свежие Огурцы свежие |
| 13,26 | 15,9 | 19,81 | 275,35 | 200 | Голубцы ленивые Говядина котлетная часть с/м, Капуста белокочанная очищенная, Крупа Рисовая, Масло растительное, Томат-паста, Сметана, Соль |
| 0,06 | 0,06 | 21,35 | 86,14 | 200 | Компот из плодов свежих Яблоки свежие, Апельсин, Сахар-песок, Лимонная кислота |
| 1,6 | 0,6 | 10 | 51,8 | 20 | Хлеб из муки пшеничной первого сорта Хлеб пшеничный в нарезке |
| Вода питьевая детская (на весь день) 3-7 | | | | | |
| | | | | 200 | Вода питьевая детская Вода питьевая детская |

Главный технолог _____

Зав. производством _____