

СОГЛАСОВАНО

Директор № 199

Ф.И.О.

И.И.И.И.И.И.И.И.И.И.И.И.
Лашкова Ю.А.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

Школьник-ЮЗ

Мисик М.Е.



МЕНЮ

За счет бюджета города Москвы
21 сентября 2020 г.

Белки	Жиры	Углеводы	Калор.	Выход, г	
Завтрак 1 (ясли) с 1,5-3 ДС					
<i>Каша пшеничная молочная</i>					
4,668	4,38	24,156	154,728	120	Молоко, Сахар-песок, Крупа Пшено, Масло сливочное, Соль
<i>Чай с сахаром</i>					
		7,49	29,97	150	Чай черный весовой, Сахар-песок
<i>Сыр полутвердый</i>					
2,32	2,95		35,83	10	Сыр с м.д.ж 45%
<i>Хлеб из муки пшеничной первого сорта</i>					
1,6	0,6	10	51,8	20	Хлеб пшеничный в нарезке

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

Белки	Жиры	Углеводы	Калор.	Выход, г	
Обед (ясли) с 1,5-3 ДС					
<i>Салат из моркови с растительным маслом</i>					
0,37	2,13	1,95	28,38	30	Морковь очищенная, Масло растительное
<i>Суп картофельный с бобовыми (фасоль) на мясном бульоне</i>					
2,028	2,847	8,073	66,04	130	Картофель очищенный, Лук репчатый очищенный, Морковь очищенная, Масло растительное, Соль, Фасоль сухая
<i>Гуляш из отварного мяса</i>					
11,34 7	10,437	2,079	147,623	70	Говядина тазобедренная часть п/ф, Соль, Лук репчатый очищенный, Морковь очищенная, Томат-паста, Масло сливочное, Мука пшеничная
<i>Изделия макаронные отварные</i>					
1,845	1,455	11,75	67,46	50	Макаронные изделия, Соль, Масло сливочное
<i>Сок фруктовый</i>					
0,75	0,15	15,15	64,95	150	Сок яблочный-абрикос
<i>Хлеб из муки пшеничной первого сорта</i>					
1,6	0,6	10	51,8	20	Хлеб пшеничный в нарезке
<i>Хлеб ржано-пшеничной</i>					
1,32	0,22	8,2	40,06	20	Хлеб ржано-пшеничный в нарезке

Белки	Жиры	Углеводы	Калор.	Выход, г	
Полдник (ясли) с 1,5-3 ДС					
<i>Оладьи</i>					
7,39	6,98	43,45	266,18	100	Мука пшеничная, Яйцо диетическое, Сахар-песок, Молоко, Дрожжи сухие, Соль, Масло растительное
<i>Повидло</i>					
		3,3	13,2	5	Повидло (джем) яблочное
<i>Ряженка</i>					
5,46	3,5	5,88	76,86	140	Ряженка 200гр шт

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

Белки	Жиры	Углеводы	Калор.	Выход, г	
Завтрак 1 с 3-7 ДС					
<i>Каша пшеничная молочная</i>					
7,002	6,57	36,234	232,092	180	Молоко, Сахар-песок, Крупа Пшено, Масло сливочное, Соль
<i>Чай с сахаром</i>					
		9,99	39,96	200	Чай черный весовой, Сахар-песок
<i>Сыр полутвердый</i>					
2,32	2,95		35,83	10	Сыр с м.д.ж 45%
<i>Хлеб из муки пшеничной первого сорта</i>					
1,6	0,6	10	51,8	20	Хлеб пшеничный в нарезке

Белки	Жиры	Углеводы	Калор.	Выход, г	
Завтрак 2 с 3-7 ДС					
<i>Плоды и ягоды свежие (Яблоко)</i>					
0,32	0,32	7,84	35,52	80	Яблоки свежие

Обед с 3-7 ДС

Белки	Жиры	Углеводы	Калор.	Выход, г	
					Салат из моркови с растительным маслом
0,73	4,25	3,89	56,772	60	Морковь очищенная, Масло растительное
					Суп картофельный с бобовыми (фасоль) на мясном бульоне
3,12	4,38	12,42	101,6	200	Картофель очищенный, Лук репчатый очищенный, Морковь очищенная, Масло растительное, Соль, Фасоль сухая
					Гуляш из отварного мяса
11,34 7	10,437	2,079	147,623	70	Говядина тазобедренная часть п/ф, Соль, Лук репчатый очищенный, Морковь очищенная, Томат-паста, Масло сливочное, Мука пшеничная
					Изделия макаронные отварные
4,42	3,49	28,2	161,904	120	Макаронные изделия, Соль, Масло сливочное
					Сок фруктовый
0,75	0,15	15,15	64,95	150	Сок яблочный-абрикос
					Хлеб из муки пшеничной первого сорта
1,6	0,6	10	51,8	20	Хлеб пшеничный в нарезке
					Хлеб ржано-пшеничной
1,32	0,22	8,2	40,06	20	Хлеб ржано-пшеничный в нарезке

Подник с 3-7 ДС

Белки	Жиры	Углеводы	Калор.	Выход, г	
					Оладьи
7,39	6,98	43,45	266,18	100	Мука пшеничная, Яйцо диетическое, Сахар-песок, Молоко, Дрожжи сухие, Соль, Масло растительное
					Повидло
		3,3	13,2	5	Повидло (джем) яблочное
					Ряженка
6,24	4	6,72	87,84	160	Ряженка

Ужин 1 с 3-7 ДС

Белки	Жиры	Углеводы	Калор.	Выход, г	
					Биточки рубленные куриные
8,32	7,675	6,72	129,23	50	Мясо кур (п/ф бедро, голень, грудка) см, Хлеб пшеничный в нарезке, Молоко, Соль, Масло растительное
					Соус молочный
0,43	1,24	1,45	18,68	20	Молоко, Масло сливочное, Мука пшеничная, Соль
					Картофель отварной, запеченный со сливочным маслом
4,104	5,274	33,102	196,236	180	Картофель очищенный, Масло сливочное, Соль
					Компот из плодов свежих (лимон)
0,13	0,01	22,4	90,22	200	Лимон, Сахар-песок
					Хлеб из муки пшеничной первого сорта
1,6	0,6	10	51,8	20	Хлеб пшеничный в нарезке

Вода питьевая детская (на весь день) 3-7

Белки	Жиры	Углеводы	Калор.	Выход, г	
					Вода питьевая детская
				200	Вода питьевая детская

Примечание: По желанию родителей на полдник может выдаваться "Чай с сахаром"

Главный технолог



Зав. производством

