

СОГЛАСОВАНО

Директор № 199

Ф.И.О.

Лашкова Ю.А.

Директор

Школьник-ЮЗ"

Мисик М.В.

**МЕНЮ**За счет бюджета города Москвы
22 сентября 2020 г.**Завтрак 1 (ясли) с 1,5-3 ДС**

Белки	Жиры	Углеводы	Калор.	Выход, г	
8,352	8,992	1,56	120,544	80	Омлет натуральный, запеченный Яйцо диетическое, Молоко, Соль, Масло сливочное
2,93	2,88	13,25	90,63	150	Кофейный напиток из цикория с молоком Молоко, Напиток кофейный цикорий растворимый, Сахар-песок
0,08	8,25	0,08	74,89	10	Масло коровьесладкосливочное несоленое Масло сливочное шт
1,6	0,6	10	51,8	20	Хлеб из муки пшеничной первого сорта Хлеб пшеничный в нарезке
1,46	3,58	18,42	111,74	20	Печенье

Завтрак 2 (ясли) с 1,5-3 ДС

Белки	Жиры	Углеводы	Калор.	Выход, г	
0,2	0,15	5,15	22,75	50	Плоды и ягоды свежие (Груша) Груши свежие

Обед (ясли) с 1,5-3 ДС

Белки	Жиры	Углеводы	Калор.	Выход, г	
0,48	3,06	2,73	40,34	30	Винегрет Картофель очищенный, Свекла очищенная, Лимонная кислота, Морковь очищенная, Огурцы консервированные без уксуса (учета заливки), Горошек зеленый консервированный, Лук репчатый очищенный, Масло растительное, Соль, Лимонная кислота
2,72	2,67	6,25	59,89	120	Суп-пюре из разных овощей Капуста белокочанная очищенная, Картофель очищенный, Морковь очищенная, Мука пшеничная, Лук репчатый очищенный, Масло сливочное, Молоко, Соль
1,14	0,43	7,15	37,04	10	Сухарики из хлеба пшеничного Хлеб пшеничный в нарезке
12,67	11,66	17,17	224,34	150	Рагу из мяса птицы Мясо кур (п/ф бедро, голень, грудка) с/м, Соль, Картофель очищенный, Морковь очищенная, Томат-паста, Лук репчатый очищенный, Мука пшеничная, Масло растительное
0,34	0,11	21,83	89,72	150	Напиток витаминный Шиповник, Сахар-песок, Изюм
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 (ясли) с 1,5-3 ДС

Белки	Жиры	Углеводы	Калор.	Выход, г	
21	4	3	132	100	Творог порционный груша
2,12	2,73	18,89	108,57	30	Булочка домашняя Мука пшеничная, Сахар-песок, Дрожжи сухие, Соль, Масло сливочное
4,06	4,48	5,6	78,96	140	Кефир Кефир

Вода питьевая детская (на весь день) 1,5-3

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

Завтрак 1 с 3-7 ДС

Белки	Жиры	Углеводы	Калор.	Выход, г	
10,44	11,24	1,95	150,68	100	Омлет натуральный, запеченный Яйцо диетическое, Молоко, Соль, Масло сливочное
3,9	3,84	17,66	120,84	200	Кофейный напиток из цикория с молоком Молоко, Напиток кофейный цикорий растворимый, Сахар-песок
0,08	8,25	0,08	74,89	10	Масло коровьесладкосливочное несоленое Масло сливочное шт
3,2	1,2	20	103,6	40	Хлеб из муки пшеничной первого сорта Хлеб пшеничный в нарезке
1,46	3,58	18,42	111,74	20	Печенье

Завтрак 2 с 3-7 ДС				
Плоды и ягоды свежие (Груша)				
Белки	Жиры	Углеводы	Калор.	Выход, г
0,32	0,24	8,24	36,4	80
Груши свежие				

Обед с 3-7 ДС				
Винегрет				
Белки	Жиры	Углеводы	Калор.	Выход, г
0,96	6,11	5,46	80,67	60
Картофель очищенный, Свекла очищенная, Лимонная кислота, Морковь очищенная, Огурцы консервированные (без уксуса (без учета заливки), Горошек зеленый консервированный, Лук репчатый очищенный, Масло растительное, Соль, Лимонная кислота.				
Суп-пюре из разных овощей				
4,31	4,22	9,9	94,83	190
Капуста белокочанная очищенная, Картофель очищенный, Морковь очищенная, Мука пшеничная, Лук репчатый очищенный, Масло сливочное, Молоко, Соль				
Сухарики из хлеба пшеничного				
1,14	0,43	7,15	37,04	10
Хлеб пшеничный в нарезке				
Рагу из мяса птицы				
15,21	14	20,61	269,2	180
Мясо кур (п/ф: бедро, голень, грудка) с/м, Соль, Картофель очищенный, Морковь очищенная, Томат-паста, Лук репчатый очищенный, Мука пшеничная, Масло растительное				
Напиток витаминный				
0,46	0,15	29,11	119,62	200
Шиповник, Сахар-песок, Изюм				
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				

Полдник с 3-7 ДС				
Творог порционный груша				
Белки	Жиры	Углеводы	Калор.	Выход, г
21	4	3	132	100
Булочка домашняя				
2,12	2,73	18,89	108,57	30
Мука пшеничная, Сахар-песок, Дрожжи сухие, Соль, Масло сливочное				
Кефир				
4,64	5,12	6,4	90,24	160
Кефир 3,2%				

Ужин 1 с 3-7 ДС				
Тефтели рыбные				
Белки	Жиры	Углеводы	Калор.	Выход, г
6,64	1,06	5,6	58,51	50
Рыба Филе Минтай и/к с/м, Хлеб пшеничный в нарезке, Молоко, Лук репчатый очищенный, Соль, Масло сливочное				
Капуста тушеная				
3,85	7,42	13,37	135,63	180
Капуста белокочанная очищенная, Масло растительное, Томат-паста, Морковь очищенная, Лук репчатый очищенный, Соль, Сахар-песок				
Кисель из клюквы быстрозамороженной				
0,06	0,02	24,09	96,78	200
Клюква б/з, Крахмал картофельный, 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				
Вода питьевая детская				
Белки	Жиры	Углеводы	Калор.	Выход, г
				200
Вода питьевая детская				

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

Главный технолог



Зав. производством

