

СОГЛАСОВАНО

Директор № 199

Ф.И.О.

администратор

Лашкова Ю.Д.



УТВЕРЖДЕНО

Директор

ООО "Школьник-ЮЗ"

Мисик М.В.

МЕНЮ

За счет бюджета города Москвы

3 ноября 2020 г.

| Белки | Жиры | Углеводы | Калор. | Выход, г | |
|---------------------------|-------|----------|--------|----------|---|
| Завтрак 1 с 3-7 ДС | | | | | |
| 10,44 | 11,24 | 1,95 | 150,68 | 100 | Омлет натуральный, запеченный Яйцо диетическое, Молоко, Соль, Масло сливочное |
| 21 | 4 | 3 | 132 | 100 | Творог порционный груша |
| 3,79 | 3,4 | 19,47 | 123,66 | 200 | Кофейный напиток злаковый на молоке Кофейный напиток, Сахар-песок, Молоко |
| 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 с 3-7 ДС | | | | | |
| 0,32 | 0,24 | 8,24 | 37,6 | 80 | Плоды и ягоды свежие (Киви) Киви |

| Белки | Жиры | Углеводы | Калор. | Выход, г | |
|----------------------|--------|----------|---------|----------|---|
| Обед с 3-7 ДС | | | | | |
| 0,42 | 7,25 | 1,32 | 72,18 | 60 | Салат из свежих огурцов с растительным маслом Огурцы свежие, Масло растительное, Соль |
| 3,76 | 4,04 | 10,05 | 91,58 | 200 | Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне Свекла очищенная, Капуста белокочанная очищенная, Картофель очищенный, Морковь очищенная, Лук репчатый очищенный, Томат-паста, Масло сливочное, Сахар-песок, Соль, Сметана, Лимонная кислота |
| 11,34 7 | 10,437 | 2,079 | 147,623 | 70 | Гуляш из отварного мяса Говядина тазобедренная часть п/ф, Соль, Лук репчатый очищенный, Морковь очищенная, Томат-паста, Масло сливочное, Мука пшеничная |
| 2,97 | 3,39 | 32,79 | 173,544 | 120 | Рис отварной Крупа Рисовая, Масло сливочное, Соль |
| 0,75 | 0,15 | 15,15 | 64,95 | 150 | Сок фруктовый Сок яблочный-абрикос |
| 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-пшеничный Хлеб ржано-пшеничный в нарезке |

| Белки | Жиры | Углеводы | Калор. | Выход, г | |
|-------------------------|------|----------|--------|----------|--|
| Полдник с 3-7 ДС | | | | | |
| 3,82 | 4,68 | 22,88 | 148,94 | 120 | Каша молочная кукурузная жидкая Крупа Кукурузная, Молоко, Сахар-песок, Соль, Масло сливочное |
| 2,45 | 2,11 | 14,79 | 87,91 | 30 | Булочка Городская Мука пшеничная, Сахар-песок, Масло сливочное, Молоко, Яйцо диетическое, Дрожжи сухие, Соль, Сахар-песок, Ванилин, Яйцо диетическое, Масло растительное |
| 4,64 | 5,12 | 6,4 | 90,24 | 160 | Кефир Кефир 3,2% |

| Белки | Жиры | Углеводы | Калор. | Выход, г | |
|---|------|----------|--------|----------|---|
| Вода питьевая детская (на весь день) 3-7 | | | | | |
| | | | | 200 | Вода питьевая детская Вода питьевая детская |

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

Главный технолог _____

Зав. производством _____