

СОГЛАСОВАНО
Директор ДОО № 1286



УТВЕРЖДЕНО

Директор
ООО "Московский школьник"
Калитин А.

МЕНЮ
За счет бюджета города Москвы
9 января 2018 г.

Белки	Жирь	Углеводы	Калор	Выход, г	
Завтрак 1 (ясли) с 1,5-3					
16,82	10,29	16,77	226,93	100	Пудинг из творога запеченный Творог 9%, Крупа Манная, Сахар-песок, Яйцо диетическое, Соль, Масло сливочное, Ванилин, Сухари панировочные, Сметана
0,006	0,002	5,285	21,188	10	Соус клюквенный Клюква блз, Крахмал картофельный, Сахар-песок
2,84	2,55	14,61	92,745	150	Кофейный напиток злаковый на молоке Кофейный напиток, Сахар-песок, Молоко
2,32	2,95		35,83	10	Сыр полутвердый для детского (дошкольного и школьного) питания с жирностью до 45%
1,6	0,6	10	51,8	20	Хлеб из муки пшеничной первого сорта

Белки	Жиры	Углеводы	Калор	Выход, г	
Завтрак 2 (ясли) с 1,5-3					
0,855	0,19	7,695	35,91	95	Плоды и ягоды свежие (Апельсин)

Белки	Жиры	Углеводы	Калор	Выход, г	
Обед (ясли) с 1,5-3					
0,21	3,62	0,66	36,09	30	Салат из свежих огурцов с растительным маслом Огурцы свежие, Масло растительное, Соль
2,44	2,62	6,54	59,527	130	Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне Свекла свежая очищенная п/ф, Капуста белокачанная свежая очищенная г/ф, Картофель свежий, Морковь свежая очищенная п/ф, Лук репчатый свежий очищенный п/ф, Тсмет-паста, Масло сливочное, Сахар-песок, Соль, Сметана, Лимонная кислота
11,35	10,44	2,08	147,623	70	Гуляш из отварного мяса Говядина тазобедренная часть п/ф, Соль, Лук репчатый свежий очищенный п/ф, Морковь свежая очищенная п/ф, Томат-паста, Масло сливочное, Мука пшеничная
1,24	1,41	13,66	72,31	50	Рис отварной Крупа Рисовая, Масло сливочное, Соль
				150	Сок фруктовый
1,6	0,6	10	51,8	20	Хлеб из муки пшеничной первого сорта
1,32	0,22	8,2	40,08	20	Хлеб ржано-пшеничной

Белки	Жиры	Углеводы	Калор	Выход, г	
Полдник (ясли) с 1,5-3					
2,792	2,224	6,624	57,656	80	Запеканка овощная Горошек зеленый консервированный, Картофель свежий, Капуста белокачанная свежая очищенная п/ф, Морковь свежая очищенная п/ф, Лук репчатый свежий очищенный п/ф, Яйцо диетическое, Крупа Манная, Сухари панировочные, Масло растительное, Сметана, Сыр с д.ж 45%, Соль
2,45	1,64	23,96	120,504	40	Ватрушка с повидлом Мука пшеничная, Молоко, Сахар-песок, Соль, Яйцо диетическое, Дрожжи сухие, Масло растительное, Повидло (джем) в ассортименте, Масло растительное
3,92	3,78	14,28	106,82	140	Йогурт питьевой фруктовый

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

Белки	Жиры	Углеводы	Калор	Выход, г	
Завтрак 1 с 3-7					
16,82	10,29	16,77	226,93	100	Пудинг из творога запеченный Творог 9%, Крупа Манная, Сахар-песок, Яйцо диетическое, Соль, Масло сливочное, Ванилин, Сухари панировочные, Сметана
0,006	0,002	5,285	21,188	10	Соус клюквенный Клюква блз, Крахмал картофельный, Сахар-песок
3,79	3,474	19,47	123,66	200	Кофейный напиток злаковый на молоке Кофейный напиток, Сахар-песок, Молоко
2,32	2,95		35,83	10	Сыр полутвердый для детского (дошкольного и школьного) питания с жирностью до 45%
1,6	0,6	10	51,8	20	Хлеб из муки пшеничной первого сорта

Белки	Жиры	Углеводы	Калор.	Выход, г	
Завтрак 2 с 3-7					
0,9	0,2	8,1	37,8	100	Фрукты и ягоды свежие (Апельсин)
Обед с 3-7					
Салат из свежих огурцов с растительным маслом					
0,42	7,25	1,32	72,18	60	Огурцы свежие, Масло растительное, Соль
Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне					
3,76	4,04	10,05	91,58	200	Свекла свежая очищенная п/ф, Капуста белокочанная свежая очищенная п/ф, Картофель свежий, Морковь свежая очищенная п/ф, Лук репчатый свежий очищенный п/ф, Томат-паста, Масло сливочное, Сахар-песок, Соль, Сметана, Лимонная кислота
Гуляш из отварного мяса					
11,35	10,44	2,08	147,623	70	Говядина тазобедренная часть п/ф, Соль, Лук репчатый свежий очищенный п/ф, Морковь свежая очищенная п/ф, Томат-паста, Масло сливочное, Мука пшеничная
Рис отварной					
2,97	3,39	32,79	173,544	120	Крупа Рисовая, Масло сливочное, Соль
Сок фруктовый					
0,75	0,15	15,15	64,95	150	
Хлеб из муки пшеничной первого сорта					
1,6	0,6	10	51,8	20	
Хлеб ржано-пшеничной					
1,32	0,22	8,2	40,06	20	
Полдник с 3-7					
Запеканка овощная					
3,49	2,78	8,28	72,07	100	Горошек зеленый консервированный, Картофель свежий, Капуста белокочанная свежая очищенная п/ф, Морковь свежая очищенная п/ф, Лук репчатый свежий очищенный п/ф, Яйцо диетическое, Крупа Манная, Сушари панировочные, Масло растительное, Сметана, Сыр с м.ж 45%, Соль
Ватрушка с повидлом					
2,46	1,64	23,96	120,504	40	Мука пшеничная, Молоко, Сахар-песок, Соль, Яйцо диетическое, Дрожжи сухие, Масло растительное, Повидло (джем) в ассортименте, Масло растительное
Ряженка					
6,24	4	6,72	87,64	160	
Ужин 1 с 3-7					
Помидоры свежие					
0,33	0,06	1,14	6,42	30	
Капуста, тушенная с мясом					
5,86	8,42	13,84	154,52	200	Капуста белокочанная свежая очищенная п/ф, Масло растительное, Морковь свежая очищенная п/ф, Лук репчатый свежий очищенный п/ф, Томат-паста, Соль, Сахар-песок, Говядина тазобедренная часть п/ф
Компот из плодов свежих (апельсин)					
0,27	0,06	24,41	99,26	200	Апельсин, Сахар-песок
Мармелад					
				18	
Хлеб из муки пшеничной первого сорта					
1,6	0,6	10	51,8	20	
Вода питьевая детская(на весь день) с 3-7					
				200	Вода питьевая детская

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

ШТАМП

Общество с ограниченной
ответственностью
«Московский ЛДС "ЧИК»

Главный технолог _____

Зав. производством _____