

СОГЛАСОВАНО

Директор ДС № 1286

Ф.И.О.

ШКОЛА
№ 1286

УТВЕРЖДЕНО

Директор

ООО "Московский школьник"

Калитин А.

МЕНЮ

За счет бюджета города Москвы
12 января 2018 г.

Белки	Жиры	Углеводы	Калор.	Выход, г	
Завтрак 1 (ясли) с 1,5-3					
8,35	8,99	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
1,6	0,6	10	51,8	20	Хлеб из муки пшеничной первого сорта
Завтрак 2 (ясли) с 1,5-3					
0,38	0,38	9,31	42,18	95	Фрукты и ягоды свежие (Яблоко)
Обед (ясли) с 1,5-3					
0,86	2,21	3,04	35,535	30	Салат Мозаика Картофель свежий, Горошек зеленый консервированный, Морковь свежая очищенная п/ф, Яйцо диетическое, Соль, Масло растительное
2,587	1,547	4,329	41,626	130	Щи из капусты свежей на бульоне мясном с мелкошинкованными овощами Капуста белокочанная свежая очищенная п/ф, Картофель свежий, Морковь свежая очищенная п/ф, Томат-паста, Лук репчатый свежий очищенный п/ф, Масло растительное, Соль, Сметана
11,62	11,05	5,98	169,883	70	Суфле из отварного мяса (говядина) Говядина тазобедренная часть п/ф, Соль, Молоко, Мука пшеничная, Соль, Яйцо диетическое, Масло растительное
1,24	1,41	13,66	72,31	50	Рис отварной Крупа Рисовая, Масло сливочное, Соль
0,21	0,05	16,41	66,885	150	Напиток из плодов сухих (изюм) Сахар-песок, Лимонная кислота, Изюм
1,6	0,6	10	51,8	20	Хлеб из муки пшеничной первого сорта
1,32	0,22	8,2	40,06	20	Хлеб ржано-пшеничной
Полдник (ясли) с 1,5-3					
7,34	4,75	19,41	149,752	80	Лепшевик с творогом Макаронные изделия (Лепешка яичная), Творог 9%, Сахар-песок, Масло растительное, Сметана, Сухари панировочные, 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
3,92	3,78	14,28	106,82	140	Йогурт питьевой фруктовый
Ужин 1 (ясли) с 1,5-3					
6,635	1,06	5,6	58,51	50	Тефтели рыбные Рыба филе Трески бл/к см, Хлеб пшеничный в нарезке, Молоко, Лук репчатый свежий очищенный п/ф, Соль, Масло сливочное
3,991	4,601	25,9	161,01	180	Пюре картофельное Картофель свежий, Молоко, Масло сливочное, Соль
0,041	0,041	16,01	64,605	150	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
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					
10,44	11,24	1,95	150,68	100	Омлет натуральный, запеченный <small>Яйцо диетическое, Молоко, Соль, Масло сливочное</small>
3,9	3,84	17,66	120,84	200	Кофейный напиток из цикория с молоком <small>Молесо, Напиток кофейный цикорий растворимый, Сахар-песок</small>
0,08	8,25	0,08	74,89	10	Масло коровьесладкосливочное несоленое
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					
0,4	0,4	9,8	44,4	100	Плоды и ягоды свежие (Яблоко)

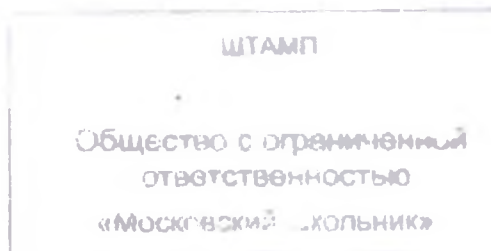
Белки	Жиры	Углеводы	Калор	Выход, г	
Обед с 3-7					
1,72	4,42	6,09	71,07	60	Салат Мозаика <small>Картофель свежий, Горошек зеленый консервированный, Морковь свежая очищенная п/ф, Яйцо диетическое, Соль, Масло растительное</small>
3,98	2,38	6,66	64,04	200	Щи из капусты свежей на бульоне мясном с мелкошинкованными овощами <small>Капуста белокачанная свежая очищенная п/ф, Картофель свежий, Морковь свежая очищенная п/ф, Томат-паста, Лук репчатый свежий очищенный п/ф, Масло растительное, Соль, Сметана</small>
11,62	11,05	5,98	169,883	70	Суфле из отварного мяса (говядина) <small>Говядина тазобедренная часть п/ф, Соль, Молоко, Мука пшеничная, Соль, Яйцо диетическое, Масло растительное</small>
2,97	3,39	32,79	173,544	120	Рис отварной <small>Крупа Рисовая, Масло сливочное, Соль</small>
0,28	0,06	21,88	89,18	200	Напиток из плодов сухих (изюм) <small>Сахар-песок, Лимонная кислота, Изюм</small>
1,6	0,6	10	51,8	20	Хлеб из муки пшеничной первого сорта
1,32	0,22	8,2	40,06	20	Хлеб ржано-пшеничной

Белки	Жиры	Углеводы	Калор	Выход, г	
Полдник с 3-7					
9,18	5,93	24,26	187,19	100	Лапшевник с творогом <small>Макаронные изделия (Лапша яичная), Творог 9%, Сахар-песок, Масло растительное, Сметана, Сухари панировочные, Соль</small>
2,74	1,74	15,24	87,564	30	Булочка Любимая <small>Мука пшеничная, Молоко, Яйцо диетическое, Сахар-песок, Дрожжи сухие, Соль, Масло сливочное, Масло растительное</small>
6,24	4	6,72	87,84	160	Ряженка

Белки	Жиры	Углеводы	Калор	Выход, г	
Ужин 1 с 3-7					
6,635	1,06	5,6	58,51	50	Тефтели рыбные <small>Рыба филе Трески блк с/м, Хлеб пшеничный в нарезке, Молоко, Лук репчатый свежий очищенный п/ф, Соль, Масло сливочное</small>
3,991	4,601	25,9	161,01	180	Пюре картофельное <small>Картофель свежий, Молоко, Масло сливочное, Соль</small>
0,06	0,06	21,35	86,14	200	Компот из плодов свежих <small>Яблоки свежие, Апельсин, Сахар-песок, Лимонная кислота</small>
1,6	0,6	10	51,8	20	Хлеб из муки пшеничной первого сорта

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

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



Главный технолог _____

Зав. производством _____