

СОГЛАСОВАНО  
Директор ДС № 1285

УТВЕРЖДЕНО

Директор

ООО "Московский школьник"

Калитин А.

№ 1236

## МЕНЮ

За счет бюджета города Москвы

13 ноября 2017 г.

| Белки   | Жиры  | Углеводы | Калор.  | Выход, г |   |
|---|-------|----------|---------|----------|---|
| <b>Завтрак 1 (ясли) с 1,5-3</b>                           |       |          |         |          |   |
| 4,67  | 4,38  | 24,15    | 154,728 | 120      | <b>Каша пшеничная молочная</b><br>Молоко, Сахар-песок, Крупа Пшено, Масло сливочное, Соль   |
| 0,03  |       | 7,58     | 30,465  | 150      | <b>Чай с лимоном</b><br>Чай черный весовой, Сахар-песок, Лимон  |
| 0,08  | 8,25  | 0,08     | 74,89   | 10       | <b>Масло коровьесладкосливочное несоленое</b>   |
| 1,6   | 0,6   | 10       | 51,8    | 20       | <b>Хлеб из муки пшеничной первого сорта</b>   |
| <b>Завтрак 2 (ясли) с 1,5-3</b>                           |       |          |         |          |   |
| 0,2   | 0,2   | 4,9      | 22,2    | 50       | <b>Плоды и ягоды свежие (Яблоко)</b>  |
| <b>Обед (ясли) с 1,5-3</b>                                |       |          |         |          |   |
| 0,426   | 3,024 | 2,493    | 38,895  | 30       | <b>Салат из свеклы с растительным маслом</b><br>Свекла свежая очищенная п/ф, Масло растительное, Соль   |
| 3,61  | 2,89  | 7,38     | 70,005  | 130      | <b>Уха ростовская</b><br>Рыба филе Трески 6/х с/м, Картофель свежий, Лук репчатый свежий очищенный п/ф, Масло растительное, Соль, Помидоры  |
| 12,671  | 11,66 | 17,171   | 224,34  | 150      | <b>Рагу из мяса птицы</b><br>Мясо кур (п/ф бедро, голень, грудка) с/м, Соль, Картофель свежий, Морковь свежая очищенная п/ф, Томат-паста, Лук репчатый свежий очищенный п/ф, Мука пшеничная, Масло растительное |
| 0,21  | 0,05  | 20,91    | 84,855  | 150      | <b>Компот из плодов сухих</b><br>Изюм, Чернослив, Сахар-песок, Лимонная кислота   |
| 1,6   | 0,6   | 10       | 51,8    | 20       | <b>Хлеб из муки пшеничной первого сорта</b>   |
| 1,32  | 0,22  | 8,2      | 40,06   | 20       | <b>Хлеб ржано-пшеничной</b>   |
| <b>Полдник (ясли) с 1,5-3</b>                             |       |          |         |          |   |
| 4,28  | 3,456 | 15,472   | 110,136 | 80       | <b>Макаронны, запеченные с яйцом</b><br>Макаронные изделия, Масло сливочное, Яйцо диетическое, Молоко, Соль   |
|   |       |          |         | 20       | <b>Печенье</b>  |
| 4,2   | 4,48  | 5,6      | 79,52   | 140      | <b>Кефир</b>  |
| <b>Ужин 1 (ясли) с 1,5-3</b>                              |       |          |         |          |   |
| 7,98  | 6,38  | 6,25     | 114,275 | 50       | <b>Фрикадельки мясные паровые собственного производства</b><br>Говядина котлетная часть с/м, Хлеб пшеничный в нарезке, Соль   |
| 3,78  | 3,726 | 30,546   | 170,73  | 180      | <b>Картофель отварной</b><br>Картофель свежий, Масло сливочное, Соль  |
| 0,045   | 0,045 | 16,02    | 64,605  | 150      | <b>Напиток яблочный</b><br>Яблоки свежие, Сахар-песок, Лимонная кислота   |
| 1,6   | 0,6   | 10       | 51,8    | 20       | <b>Хлеб из муки пшеничной первого сорта</b>   |
| <b>Вода питьевая детская(на весь день) (ясли) с 1,5-3</b> |       |          |         |          |   |
|   |       |          |         | 100      | <b>Вода питьевая детская</b>  |

| Белки                  | Жиры | Углеводы | Калор.  | Выход, г |   |
|------------------------|------|----------|---------|----------|---|
| <b>Завтрак 1 с 3-7</b> |      |          |         |          |   |
| 7,099                  | 6,57 | 36,23    | 232,092 | 180      | <b>Каша пшеничная молочная</b><br>Молоко, Сахар-песок, Крупа Пшено, Масло сливочное, Соль |
| 0,04                   |      | 10,11    | 40,62   | 200      | <b>Чай с лимоном</b><br>Чай черный весовой, Сахар-песок, Лимон                            |
| 0,08                   | 8,25 | 0,08     | 74,89   | 10       | <b>Масло коровьесладкосливочное несоленое</b>   |
| 1,6                    | 0,6  | 10       | 51,8    | 20       | <b>Хлеб из муки пшеничной первого сорта</b>   |

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

| Белки             | Жиры  | Углеводы | Калор.  | Выход, г |   |
|-------------------|-------|----------|---------|----------|---|
| <b>Обед с 3-7</b> |       |          |         |          |   |
| 0,852             | 6,048 | 4,986    | 77,79   | 60       | <b>Салат из свеклы с растительным маслом</b><br>Свекла свежая очищенная п/ф, Масло растительное, Соль   |
| 5,56              | 4,45  | 11,36    | 107,7   | 200      | <b>Уха ростовская</b><br>Рыба филе Трески бл с/м, Картофель свежий, Лук репчатый свежий очищенный п/ф, Масло растительное, Соль, Помидоры   |
| 15,21             | 14    | 20,61    | 269,208 | 180      | <b>Рагу из мяса птицы</b><br>Мясо кур (п/ф бедро, голень, грудка) с/м, Соль, Картофель свежий, Морковь свежая очищенная п/ф, Томат-паста, Лук репчатый свежий очищенный п/ф, Мука пшеничная, Масло растительное |
| 0,28              | 0,06  | 27,88    | 113,14  | 200      | <b>Компот из плодов сухих</b><br>Изюм, Чернослив, Сахар-песок, Лимонная кислота   |
| 1,6               | 0,6   | 10       | 51,8    | 20       | <b>Хлеб из муки пшеничной первого сорта</b>   |
| 1,32              | 0,22  | 8,2      | 40,06   | 20       | <b>Хлеб ржано-пшеничный</b>   |

| Белки                | Жиры | Углеводы | Калор. | Выход, г |  |
|----------------------|------|----------|--------|----------|--|
| <b>Полдник с 3-7</b> |      |          |        |          |  |
| 5,35                 | 4,32 | 19,34    | 137,67 | 100      | <b>Макаронные изделия, запеченные с яйцом</b><br>Макаронные изделия, Масло сливочное, Яйцо диетическое, Молоко, Соль |
|                      |      |          |        | 20       | <b>Печенье</b>   |
| 4,64                 | 5,12 | 6,4      | 90,88  | 160      | <b>Кефир</b>   |

| Белки               | Жиры  | Углеводы | Калор.  | Выход, г |   |
|---------------------|-------|----------|---------|----------|---|
| <b>Ужин 1 с 3-7</b> |       |          |         |          |   |
| 7,98                | 5,38  | 6,25     | 114,275 | 50       | <b>Фрикадельки мясные паровые собственного производства</b><br>Говядина котлетная часть с/м, Хлеб пшеничный в нарезке, Соль |
| 3,78                | 3,726 | 30,546   | 170,73  | 180      | <b>Картофель отварной</b><br>Картофель свежий, Масло сливочное, Соль  |
| 0,06                | 0,06  | 21,36    | 86,14   | 200      | <b>Напиток яблочный</b><br>Яблоки свежие, Сахар-песок, Лимонная кислота   |
| 1,6                 | 0,6   | 10       | 51,8    | 20       | <b>Хлеб из муки пшеничной первого сорта</b>   |

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

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

ШТАМП

Общество с ограниченной  
ответственностью  
«Московский школьник»

Главный технолог \_\_\_\_\_

Зав. производством \_\_\_\_\_