



УТВЕРЖДЕНО

Директор  
ООО "Московский школьник"  
Калитин А

**МЕНЮ**  
За счет бюджета города Москвы  
23 ноября 2017 г.

Белки	Жиры	Углеводы	Калор	Выход, г	
					<b>Завтрак 1 (ясли) с 1,5-3</b>
8,35	8,99	1,56	120,544	80	<b>Омлет натуральный, запеченный</b> Яйцо диетическое, Молоко, Соль, Масло сливочное
2,75	2,61	10,97	78,39	150	<b>Какао на молоке</b> Какао-порошок, Сахар-песок, Молоко
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 (ясли) с 1,5-3</b>
0,38	0,38	9,31	42,18	95	<b>Фрукты и ягоды свежие (Яблоко)</b>

Белки	Жиры	Углеводы	Калор	Выход, г	
					<b>Обед (ясли) с 1,5-3</b>
0,432	3,024	2,865	40,395	30	<b>Салат витаминный с маслом растительным</b> Капуста белокочанная свежая очищенная п/ф, Морковь свежая очищенная п/ф, Лук репчатый свежий очищенный п/ф, Сахар-песок, Лимонная кислота, Соль, Масло растительное
3,492	2,676	8,988	74,052	120	<b>Суп картофельный с бобовыми (горох)</b> Картофель свежий, Горох колотый, Морковь свежая очищенная п/ф, Масло растительное, Соль
1,14	0,43	7,15	37,037	10	<b>Сухарики из хлеба пшеничного</b>
10,812	2,793	10,881	110,278	70	<b>Котлеты рубленые из фарша рыбного</b> Рыба филе Трески б/к см, Молоко, Хлеб пшеничный в нарезке, Яйцо диетическое, Соль, Сухари панировочные, Масло растительное
1,24	1,41	13,66	72,31	50	<b>Рис отварной</b> Крупа Рисовая, Масло сливочное, Соль
0,75	0,15	15,15	64,95	150	<b>Сок фруктовый</b>
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>

Белки	Жиры	Углеводы	Калор	Выход, г	
					<b>Полдник (ясли) с 1,5-3</b>
3,648	3,592	19,136	123,44	80	<b>Запеканка со свежими фруктами</b> Крупа Пшено, Молоко, Соль, Сахар-песок, Яйцо диетическое, Масло сливочное, Сухари панировочные, Яблоки свежие, Сметана
2,41	1,94	13,67	81,792	30	<b>Булочка с изюмом</b> Мука пшеничная, Молоко, Сахар-песок, Масло сливочное, Яйцо диетическое, Дрожжи сухие, Изюм, Соль, Яйцо диетическое, Масло растительное
3,92	3,78	14,28	106,82	140	<b>Йогурт питьевой фруктовый</b>

Белки	Жиры	Углеводы	Калор	Выход, г	
					<b>Ужин 1 (ясли) с 1,5-3</b>
0,24	0,008	0,153	3,27	30	<b>Огурцы консервированные без уксуса</b>
10,91	8,33	48,96	314,48	200	<b>Макаронны, запеченные с сыром</b> Макаронные изделия, Масло сливочное, Соль, Сыр с м.д.ж 45%
0,041	0,041	18,01	64,605	150	<b>Компот из плодов свежих</b> Яблоки свежие, Апельсин, 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) (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>					
10,44	11,24	1,95	150,68	100	<b>Омлет натуральный, запеченный</b> <small>Яйцо диетическое, Молоко, Соль, Масло сливочное</small>
3,67	3,48	14,63	104,52	200	<b>Какао на молоке</b> <small>Какао-порошок, Сахар-песок, Молоко</small>
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>					
0,4	0,4	9,8	44,4	100	<b>Плоды и ягоды свежие (Яблоко)</b>

Белки	Жиры	Углеводы	Калор.	Выход, г	
<b>Обед с 3-7</b>					
0,864	6,048	5,73	80,79	80	<b>Салат витаминный с маслом растительным</b> <small>Капуста белокочанная свежая очищенная п/ф, Морковь свежая очищенная п/ф, Лук репчатый свежий очищенный п/ф, Сахар-песок, Лимонная кислота, Соль, Масло растительное</small>
5,529	4,237	14,231	117,249	190	<b>Суп картофельный с бобовыми (горох)</b> <small>Картофель свежий, Горох колотый, Морковь свежая очищенная п/ф, Масло растительное, Соль</small>
1,14	0,43	7,15	37,037	10	<b>Сухарики из хлеба пшеничного</b>
10,612	2,793	10,661	110,278	70	<b>Котлеты рубленые из фарша рыбного</b> <small>Рыба филе Трески б/к с/м, Молоко, Хлеб пшеничный в нарезке, Яйцо диетическое, Соль, Сухари панировочные, Масло растительное</small>
2,87	3,39	32,79	173,544	120	<b>Рис отварной</b> <small>Крупа Рисовая, Масло сливочное, Соль</small>
0,75	0,15	15,15	64,95	150	<b>Сок фруктовый</b>
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>

Белки	Жиры	Углеводы	Калор.	Выход, г	
<b>Полдник с 3-7</b>					
4,56	4,49	23,92	154,3	100	<b>Запеканка со свежими плодами</b> <small>Крупа Пшено, Молоко, Соль, Сахар-песок, Яйцо диетическое, Масло сливочное, Сухари панировочные, Яблоки свежие, Сметана</small>
2,41	1,94	13,67	81,792	30	<b>Булочка с изюмом</b> <small>Мука пшеничная, Молоко, Сахар-песок, Масло сливочное, Яйцо диетическое, Дрожжи сухие, Изюм, Соль, Яйцо диетическое, Масло растительное</small>
6,24	4	6,72	87,84	160	<b>Ряженка</b>

Белки	Жиры	Углеводы	Калор.	Выход, г	
<b>Ужин 1 с 3-7</b>					
0,24	0,009	0,153	3,27	30	<b>Огурцы консервированные без уксуса</b>
10,91	8,33	48,96	314,48	200	<b>Макаронны, запеченные с сыром</b> <small>Макаронные изделия, Масло сливочное, Соль, Сыр с м.ж 45%</small>
0,06	0,06	21,35	86,14	200	<b>Компот из плодов свежих</b> <small>Яблоки свежие, Алельсин, Сахар-песок, Лимонная кислота</small>
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" АМТ

Общество с ограниченной  
ответственностью  
«Московский школьник»

Главный технолог \_\_\_\_\_

Зав. производством \_\_\_\_\_