

СОГЛАСОВАНО  
Директор ДС № 1286  
Ф.И.О.

Ф.И.О.

ШКОЛА  
№ 1286

УТВЕРЖДЕНО

Директор

ООО "Московский школьник"

Калитин А.

**МЕНЮ**

За счет бюджета города Москвы

28 ноября 2017 г.

Белки	Жиры	Углеводы	Калор.	Выход, г	
					<b>Завтрак 1 (ясли) с 1,5-3</b>
					<b>Омлет натуральный, запеченный</b>
8,35	8,99	1,56	120,544	80	Яйцо диетическое, Молоко, Соль, Масло сливочное
					<b>Кофейный напиток из цикория с молоком</b>
2,93	2,88	13,25	90,63	150	Молоко Напиток кофейный цикорий растворимый, Сахар-песок
					<b>Масло коровьесладкосливочное несоленое</b>
0,08	8,25	0,08	74,89	10	
					<b>Хлеб из муки пшеничной первого сорта</b>
1,6	0,6	10	51,8	20	

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

Белки	Жиры	Углеводы	Калор.	Выход, г	
					<b>Обед (ясли) с 1,5-3</b>
					<b>Винегрет</b>
0,48	3,057	2,73	40,335	30	Картофель свежий, Свекла свежая очищенная п/ф, Лимонная кислота, Морковь свежая очищенная п/ф, Огурцы консервированные без уксуса (без учета заправки), Горошек зеленый консервированный, Лук репчатый свежий очищенный п/ф, Масло растительное, Соль, Лимонная кислота
					<b>Суп с изделиями макаронными (фигурными) группы А на бульоне из птицы</b>
3	2,38	8,09	65,767	130	Макаронные изделия (Вермишель яичная), Морковь свежая очищенная п/ф, Лук репчатый свежий очищенный п/ф, Масло сливочное, Соль
					<b>Рагу из мяса птицы</b>
12,671	11,66	17,171	224,34	150	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
					<b>Напиток из плодов сухих (изюм)</b>
0,21	0,05	16,41	66,885	150	Сахар-песок, Лимонная кислота, Изюм
					<b>Хлеб из муки пшеничной первого сорта</b>
1,6	0,6	10	51,8	20	
					<b>Хлеб ржано-пшеничной</b>
1,32	0,22	8,2	40,06	20	

Белки	Жиры	Углеводы	Калор.	Выход, г	
					<b>Полдник (ясли) с 1,5-3</b>
					<b>Каша жидкая на молоке (из хлопьев овсяных)</b>
3,06	4,65	14,32	111,34	100	Крупа Геркулес, Молоко, Соль, Сахар-песок, Масло сливочное
					<b>Булочка с изюмом</b>
2,41	1,94	13,67	81,792	30	Мука пшеничная, Молоко, Сахар-песок, Масло сливочное, Яйцо диетическое, Дрожжи сухие, Изюм, Соль, Яйцо диетическое, Масло растительное
					<b>Кефир</b>
4,2	4,48	5,6	79,52	140	

Белки	Жиры	Углеводы	Калор.	Выход, г	
					<b>Ужин 1 (ясли) с 1,5-3</b>
					<b>Тефтели рыбные</b>
6,635	1,06	5,6	58,51	50	Рыба филе Трески б/к с/м, Хлеб пшеничный в нарезку, Молоко, Лук репчатый свежий очищенный п/ф, Соль, Масло сливочное
					<b>Капуста тушеная</b>
3,85	7,42	13,37	135,63	180	Капуста белокочанная свежая очищенная п/ф, Масло растительное, Томат-паста, Морковь свежая очищенная п/ф, Лук репчатый свежий очищенный п/ф, Соль, Сахар-песок
					<b>Кисель из клюквы быстрозамороженной</b>
0,045	0,015	18,075	72,585	150	Клюква б/з, Крахмал картофельный, Сахар-песок
					<b>Хлеб из муки пшеничной первого сорта</b>
1,6	0,6	10	51,8	20	

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> Яйцо диетическое, Молоко, Соль, Масло сливочное
3,9	3,84	17,06	120,84	200	<b>Кофейный напиток из цикория с молоком</b> Молоко, Напиток кофейный цикорий растворимый, Сахар-песок
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>					
0,9	0,2	8,1	37,8	100	<b>Фрукты и ягоды свежие (Апельсин)</b>

Белки	Жиры	Углеводы	Калор.	Выход, г	
<b>Обед с 3-7</b>					
0,96	6,114	5,46	80,67	60	<b>Винегрет</b> Картофель свежий, Свекла свежая очищенная г/ф, Лимонная кислота, Морковь свежая очищенная п/ф, Огурцы консервированные без уксуса (без учета заливки), Горошек зеленый консервированный, Лук репчатый свежий очищенный п/ф, Масло растительное, Соль, Лимонная кислота
4,62	3,66	12,44	101,18	200	<b>Суп с изделиями макаронными (фигурными) группы А на бульоне из птицы</b> Макаронные изделия (Вермишель яичная), Морковь свежая очищенная п/ф, Лук репчатый свежий очищенный п/ф, Масло сливочное, Соль
15,21	14	20,61	269,208	180	<b>Рагу из мяса птицы</b> 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	21,88	89,18	200	<b>Напиток из плодов сухих (изюм)</b> Сахар-песок, Лимонная кислота, Изюм
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>					
3,67	5,57	17,19	133,608	120	<b>Каша жидкая на молоке (из хлопьев овсяных)</b> Крупа Геркулес, Молоко, Соль, Сахар-песок, Масло сливочное
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
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>					
6,635	1,06	5,6	58,51	50	<b>Тефтели рыбные</b> Рыба филе Траски б/х с/м, Хлеб пшеничный в нарезке, Молоко, Лук репчатый свежий очищенный п/ф, Соль, Масло сливочное
3,85	7,42	13,37	135,63	180	<b>Капуста тушеная</b> Капуста белокачанная свежая очищенная п/ф, Масло растительное, Томат-паста, Морковь свежая очищенная п/ф, Лук репчатый свежий очищенный п/ф, Соль, Сахар-песок
0,06	0,02	24,1	96,78	200	<b>Кисель из клюквы быстрозамороженной</b> Клюква б/з, Крахмал картофельный, Сахар-песок
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 \_\_\_\_\_