



УТВЕРЖДЕНО

Директор
ООО "Московский школьник"
Калитин А.

МЕНЮ

За счет бюджета города Москвы

3 ноября 2017 г.

Белки	Жиры	Углеводы	Калор.	Выход, г	
Завтрак 1 (ясли) с 1,5-3					
3,67	5,57	17,19	133,608	120	Каша жидкая на молоке (из хлопьев овсяных) Крупа Геркулес, Молоко, Соль, Сахар-песок, Масло сливочное
		7,49	29,97	150	Чай с сахаром Чай черный весовой, 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					
0,426	3,024	2,493	38,895	30	Салат из свеклы с растительным маслом Свекла свежая очищенная п/ф, Масло растительное, Соль
1,37	3,32	7,21	64,168	130	Суп крестьянский с крупой (крупя перловая) Калуста белокочанная свежая очищенная п/ф, Картофель свежий, Крупа Перловая, Морковь свежая очищенная п/ф, Лук репчатый свежий очищенный п/ф, Масло растительное, Соль, Сметана
10,612	2,793	10,661	110,278	70	Котлеты рубленые из фарша рыбного Рыба филе Трески Б/к с/м, Молоко, Хлеб пшеничный в нарезку, Яйцо диетическое, Соль, Сухари панировочные, Масло растительное
2,1	2,07	16,97	94,85	100	Картофель отварной Картофель свежий, 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	40,06	20	Хлеб ржано-пшеничной
Полдник (ясли) с 1,5-3					
3,62	3,77	21,24	133,376	80	Пудинг манный Крупа Манная, Молоко, Соль, Сахар-песок, Яйцо диетическое, Масло сливочное, Сухари панировочные, Сметана
0,029	0,002	3,278	13,24	5	Соус абрикосовый Курага, Сахар-песок
4,2	4,48	5,6	79,52	140	Кефир
Ужин 1 (ясли) с 1,5-3					
0,33	0,06	1,14	6,42	30	Помидоры свежие
16,9	15,55	22,89	299,12	200	Рагу из мяса птицы 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
0,341	0,11	21,83	89,715	150	Напиток витаминный Шиповник, Сахар-песок, Изюм
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					
5,501	8,359	25,78	200,412	180	Каша жидкая на молоке (из хлопьев овсяных) Крупа Геркулес Молоко, Соль, Сахар-песок, Масло сливочное
		9,99	39,96	200	Чай с сахаром Чай черный весовой, 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

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					
0,852	6,048	4,986	77,79	60	Салат из свеклы с растительным маслом Свекла свежая очищенная п/ф Масло растительное, Соль
2,1	5,11	11,09	98,72	200	Суп крестьянский с крупой (крупа перловая) Калуста белокочанная свежая очищенная п/ф, Картофель свежий Крупа Перловая Морковь свежая очищенная п/ф, Лук репчатый свежий очищенный п/ф Масло растительное, Соль, Сметана
10,612	2,793	10,661	110,278	70	Котлеты рубленые из фарша рыбного Рыба филе Трески б/к с/м Молоко, Хлеб пшеничный в нарезке, Яйцо диетическое, Соль, Сухари панировочные, Масло растительное
2,52	2,484	20,364	113,82	120	Картофель отварной Картофель свежий, Масло сливочное, Соль
0,75	0,15	15,15	64,95	150	Сок фруктовый
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					
4,52	4,72	26,55	166,72	100	Пудинг манный Крупа Манная Молоко, Соль, Сахар-песок, Яйцо диетическое, Масло сливочное, Сухари панировочные, Сметана
0,029	0,002	3,278	13,24	5	Соус абрикосовый Курага, Сахар-песок
4,64	5,12	6,4	90,88	160	Кефир

Белки	Жиры	Углеводы	Калор.	Выход, г	
Ужин 1 с 3-7					
0,33	0,06	1,14	6,42	30	Помидоры свежие
16,9	15,55	22,89	299,12	200	Рагу из мяса птицы 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
0,46	0,15	29,11	119,62	200	Напиток витаминный Шиповник Сахар-песок Йезю
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"

ШТАМП

Общество с ограниченной
ответственностью
«Московский шиповник»

Главный технолог _____

Зав. производством _____