

СОГЛАСОВАНО

Директор ДС № 1286

Ф.И.О.



УТВЕРЖДЕ

Директ

ООО "Московский школьник"

Калитин

МЕНЮ

За счет бюджета города Москвы

12 октября 2017 г.

Белки	Жиры	Углеводы	Калор.	Выход, г	
Завтрак 1 с 3-7					
<i>Каша жидкая на молоке (гречневая)</i>					
6,421	8,51	22,829	193,608	180	Крупа Гречневая, Молоко, Сахар-песок, Соль, Масло сливочное
<i>Чай с сахаром</i>					
		9,99	39,96	200	Чай черный весовой, Сахар-песок
0,08	8,25	0,08	74,89	10	<i>Масло коровьесладкосливочное несоленое</i>
1,6	0,6	10	51,8	20	<i>Хлеб из муки пшеничной первого сорта</i>

Белки	Жиры	Углеводы	Калор.	Выход, г	
Завтрак 2 с 3-7					
0,4	0,4	9,8	44,4	100	<i>Фрукты и ягоды свежие (Яблоко)</i>

Белки	Жиры	Углеводы	Калор.	Выход, г	
Обед с 3-7					
<i>Салат овощной с фасолью</i>					
1,482	6,21	7,806	93,03	60	Картофель свежий, Морковь свежая очищенная п/ф, Фасоль сухая, Огурцы консервированные без уксуса (без учета залив), Лук репчатый свежий очищенный п/ф, Масло растительное, Соль
<i>Суп из овощей на мясном бульоне</i>					
2,62	5,8	13,36	116,14	200	Капуста белокочанная свежая очищенная п/ф, Картофель свежий, Горошек зеленый б/з, Морковь свежая очищенная п/ф, репчатый свежий очищенный п/ф, Сметана, Масло растительное, Соль
<i>Запеканка картофельная с мясом отварным</i>					
17,6	16,951	31,84	350,334	180	Говядина котлетная часть с/м, Картофель свежий, Лук репчатый свежий очищенный п/ф, Масло сливочное, Сухари панировачн Соль
<i>Кисель из клюквы быстрозамороженной</i>					
0,06	0,02	24,1	96,78	200	Клюква б/з, Крахмал картофельный, Сахар-песок
1,6	0,6	10	51,8	20	<i>Хлеб из муки пшеничной первого сорта</i>
<i>Хлеб ржано-пшеничной</i>					
1,32	0,22	8,2	40,06	20	

Белки	Жиры	Углеводы	Калор.	Выход, г	
Полдник с 3-7					
<i>Запеканка со свежими фруктами</i>					
4,56	4,49	23,92	154,3	100	Крупа Пшено, Молоко, Соль, Сахар-песок, Яйцо диетическое, Масло сливочное, Сухари панировачные, Яблоки свежие, Сметан
<i>Булочка Горьдская</i>					
2,118	2,73	18,885	87,909	30	Мука пшеничная, Сахар-песок, Масло сливочное, Молоко, Яйцо диетическое, Дрожжи сухие, Соль, Сахар-песок, Ванилин, Я диетическое, Масло растительное
<i>Ряженка</i>					
6,24	4	6,72	87,84	160	

Белки	Жиры	Углеводы	Калор.	Выход, г	
Ужин 1 с 3-7					
<i>Капуста, тушенная с мясом</i>					
5,86	8,42	13,84	154,52	200	Капуста белокочанная свежая очищенная п/ф, Масло растительное, Морковь свежая очищенная п/ф, Лук репчатый све очищенный п/ф, Томат-паста, Соль, Сахар-песок, Говядина тазобедренная часть п/ф
<i>Печень</i>					
				20	
<i>Масло коровьесладкосливочное несоленое</i>					
0,08	8,25	0,08	74,89	10	
<i>Напиток из плодов сухих (изюм)</i>					
0,28	0,06	21,88	89,18	200	Сахар-песок, Лимонная кислота, Изюм
<i>Хлеб из муки пшеничной первого сорта</i>					
1,6	0,6	10	51,8	20	

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

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