

СОГЛАСОВАНО

Директор № 2009

Ф.И.О.



УТВЕРЖДЕНО

Директор

ООО "Школьник-ЮЗ"

Мисик М.В.

## МЕНЮ

За счет бюджета города Москвы

3 июля 2018 г.



| Белки                     | Жиры  | Углеводы | Калор. | Выход, г |   |
|---------------------------|-------|----------|--------|----------|---|
| <b>Завтрак 1 с 3-7 ДС</b> |       |          |        |          |   |
| 10,44                     | 11,24 | 1,95     | 150,68 | 100      | <b>Омлет натуральный, запеченный</b><br>Яйцо диетическое, Молоко, Соль, Масло сливочное                   |
| 3,9                       | 3,84  | 17,66    | 120,84 | 200      | <b>Кофейный напиток из цикория с молоком</b><br>Молоко, Напиток кофейный цикорий растворимый, Сахар-песок |
| 0,08                      | 8,25  | 0,08     | 74,89  | 10       | <b>Масло коровье сладкосливочное 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 ДС</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 ДС</b> |       |          |         |          |   |
| 0,96                 | 6,114 | 5,46     | 80,67   | 60       | <b>Винегрет</b><br>Картофель свежий, Свекла свежая очищенная п/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><br>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><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  | 21,88    | 89,18   | 200      | <b>Напиток из плодов сухих (изюм)</b><br>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 ДС</b> |      |          |         |          |   |
| 3,67                    | 5,57 | 17,19    | 133,608 | 120      | <b>Каша жидкая на молоке (из хлопьев овсяных)</b><br>Крупа Геркулес, Молоко, Соль, Сахар-песок, Масло сливочное   |
| 2,41                    | 1,94 | 13,67    | 81,792  | 30       | <b>Булочка с изюмом</b><br>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 ДС</b> |      |          |        |          |  |
| 6,635                  | 1,06 | 5,6      | 58,51  | 50       | <b>Тефтели рыбные</b><br>Рыба филе Минтая н/к 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><br>Капуста белокочанная 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><br>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) 3-7</b> |      |          |        |          |                              |
|   |      |          |        | 200      | <b>Вода питьевая детская</b> |

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

Главный технолог

Зав. производством