

СОГЛАСОВАНО

Директор ДС №
Ф.И.О

УТВЕРЖДЕНО

Директор
ООО "Московский школьник"
Калитин А.

МЕНЮ
За счет бюджета города Москвы
20 июля 2017 г.

| Белки | Жиры | Углеводы | Калор. | Выход, г | |
|------------------------|------|----------|---------|----------|---|
| Завтрак 1 с 3-7 | | | | | |
| 6,421 | 8,51 | 22,829 | 193,608 | 180 | Каша жидкая на молоке (гречневая) Крупа Гречневая, Молоко, Сахар-песок, Соль, 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 | Фрукты и ягоды свежие (Яблоко) |

| Белки | Жиры | Углеводы | Калор. | Выход, г | |
|-------------------|--------|----------|---------|----------|--|
| Обед с 3-7 | | | | | |
| 1,482 | 6,21 | 7,806 | 93,03 | 60 | Салат овощной с фасолью Картофель свежий, Морковь свежая очищенная п/ф, Фасоль сухая, Огурцы консервированные без уксуса (без учета заливки), Лук репчатый свежий очищенный п/ф, Масло растительное, Соль |
| 2,62 | 5,8 | 13,36 | 116,14 | 200 | Суп из овощей на мясном бульоне Капуста белокочанная свежая очищенная п/ф, Картофель свежий, Горошек зеленый б/з, Морковь свежая очищенная п/ф, Лук репчатый свежий очищенный п/ф, Сметана, Масло растительное, Соль |
| 17,6 | 16,951 | 31,84 | 350,334 | 180 | Запеканка картофельная с мясом отварным Говядина котлетная часть с/м, Картофель свежий, Лук репчатый свежий очищенный п/ф, Масло сливочное, Сухари панировочные, Соль |
| 0,06 | 0,02 | 24,1 | 96,78 | 200 | Кисель из клюквы быстрозамороженной Клюква б/з, Крахмал картофельный, Сахар-песок |
| 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 | | | | | |
| 4,56 | 4,49 | 23,92 | 154,3 | 100 | Запеканка со свежими фруктами Крупа Пшено, Молоко, Соль, Сахар-песок, Яйцо диетическое, Масло сливочное, Сухари панировочные, Яблоки свежие, Сметана |
| 2,118 | 2,73 | 18,885 | 87,909 | 30 | Булочка Городская Мука пшеничная, Сахар-песок, Масло сливочное, Молоко, Яйцо диетическое, Дрожжи сухие, Соль, Сахар-песок, Ванилин, Яйцо диетическое, Масло растительное |
| 6,24 | 4 | 6,72 | 87,84 | 160 | Ряженка |

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