



16 Ноября 2017 г.

### Меню для родителей ГБОУ Школа №1516 (1324)дс

Обучающиеся, осваивающие образовательные программы дошкольного образования, возраст 3-7 лет

| Пищевая ценность      |       |        |        | Выход | Наименование блюда  |
|-----------------------|-------|--------|--------|-------|---|
| Белки                 | Жиры  | Углево | ККал   |       |   |
| <b>Завтрак</b>        |       |        |        |       |   |
| 2.6                   | 2.63  | 0      | 34.52  | 10    | <b>Сыр полутвердый</b><br>Сыр "Костромской" с м.д.ж. 45%, полутвердый.  |
| 8.08                  | 9.12  | 1.44   | 119.71 | 100   | <b>Омлет натуральный, запеченный</b><br>Яйца куриные пищевые "Диетические-1", Молоко ультрапастеризованное ДП, Соль поваренная пищевая выварочная йодированная, Масло сладко-сливочное "Традиционное" в-с м.д.ж 82,5%   |
| 2.736                 | 3.636 | 18.54  | 117.82 | 180   | <b>Кофейный напиток злаковый на молоке</b><br>Сахар белый кристаллический, *Вода питьевая, Молоко ультрапастеризованное ДП, Напиток кофейный натуральный ДП, Напиток кофейный натуральный ДП  |
| 1.6                   | 0.2   | 9.82   | 47.6   | 20    | <b>Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной из муки 1сорта</b><br>Батон простой из пш. муки первого сорта нерезной.  |
| 16                    | 16    | 30     | 320    |       |   |
| <b>Второй завтрак</b> |       |        |        |       |   |
| 0                     | 0     | 0      | 0      | 300   | <b>Вода питьевая высшей категории (на весь день)</b><br>Вода питьевая природная высшей категории качества ДП  |
| 0.4                   | 0.4   | 9.8    | 47     | 100   | <b>Фрукты и ягоды свежие (Яблоко)</b><br>Яблоки свежие  |
| 0                     | 0     | 10     | 47     |       |   |
| <b>Обед</b>           |       |        |        |       |   |
| 0.61                  | 4.326 | 5.448  | 63.866 | 60    | <b>Салат из картофеля, моркови и горошка зеленого с растительным маслом</b><br>Картофель свежий продовольственный, Горошек зеленый консервы, Лук зеленый свежий, Морковь столовая свежая, Огурцы консервированные ДП, Зелень петрушки свежая, Масло подсолнечное, Соль поваренная пищевая выварочная йодированная   |
| 2                     | 3.6   | 10.6   | 82     | 200   | <b>Борщ с капустой и картофелем</b><br>Зелень петрушки свежая, Кислота лимонная, Коренья петрушки сушеные, Сметана с м.д.ж. 15%, Соль поваренная пищевая выварочная йодированная, *Вода питьевая, Сахар белый кристаллический, Масло сладко-сливочное "Традиционное" в-с м.д.ж 82,5%, Паста томатная, Лук репчатый свежий, Зелень петрушки свежая, Морковь столовая свежая, Картофель свежий продовольственный, Свежая столовая свежая, Капуста белокачанная свежая |
| 12.411                | 5.775 | 6.699  | 128.70 | 70    | <b>Суфле из печени</b><br>Печень говяжья - заморож. субпродукт для произв. прод-в ДП, Молоко ультрапастеризованное ДП, Мука пшеничная высшего сорта, Яйца куриные пищевые "Диетические-1", Соль поваренная пищевая выварочная йодированная, Масло подсолнечное  |
| 3.61                  | 4.47  | 19.28  | 133.46 | 100   | <b>Изделия макаронные группы А отварные</b><br>Макаронные изд. группы "А" (фигурные), Соль поваренная пищевая выварочная йодированная, Масло сладко-сливочное "Традиционное" в-с м.д.ж 82,5%  |
| 0.36                  | 0.08  | 15.12  | 62.64  | 200   | <b>Компот из плодов свежих (апельсины)</b><br>Апельсины свежие, Апельсины свежие, *Вода питьевая, Сахар белый кристаллический, Апельсины свежие   |
| 1.6                   | 0.2   | 9.82   | 47.6   | 20    | <b>Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной из муки 1сорта</b><br>Батон простой из пш. муки первого сорта нерезной.  |
| 1.32                  | 0.22  | 8.2    | 40     | 20    | <b>Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной</b><br>Хлеб "Дарницкий" формовой в нарезке.   |
| 22                    | 19    | 75     | 558    |       |   |
| <b>Полдник</b>        |       |        |        |       |   |
| 4.175                 | 3.09  | 18.7   | 123.31 | 50    | <b>Оладьи</b><br>Молоко ультрапастеризованное ДП, Яйца куриные пищевые "Диетические-1", Мука пшеничная высшего сорта, Дрожжи хлебопекарные сухие, Сахар белый кристаллический, Соль поваренная пищевая выварочная йодированная, Масло сладко-сливочное "Традиционное" в-с м.д.ж 82,5%   |
| 0.018                 | 0.006 | 4.425  | 18.169 | 30    | <b>Соус клюквенный</b><br>Клюква быстрозамороженная, *Вода питьевая, Сахар белый кристаллический, Крахмал картофельный, Клюква быстрозамороженная   |
| 5.22                  | 5.76  | 7.2    | 105.2  | 180   | <b>Кефир</b><br>Кефир с "АМКА" м.д.ж. 3,2% ДП   |
| 0                     | 0     | 9.98   | 39.9   | 10    | <b>Сахар</b><br>Сахар белый кристаллический.  |
| 9                     | 9     | 41     | 288    |       |   |
| <b>Ужин</b>           |       |        |        |       |   |
| 10.26                 | 6.066 | 44.334 | 299.77 | 180   | <b>Пудинг пшеничный</b><br>Крупа пшено шлифованное, Молоко ультрапастеризованное ДП, *Вода питьевая, Соль поваренная пищевая выварочная йодированная, Сахар белый кристаллический, Масло сладко-сливочное "Традиционное" в-с м.д.ж 82,5%, Яйца куриные пищевые "Диетические-1", Сухари панировочные из хлебных сузарец в-сорта, Сметана с м.д.ж 15%   |
| 0.171                 | 0.309 | 19.683 | 79.5   | 30    | <b>Соус абрикосовый</b><br>Абрикосы сушеные б/к в-с (курага), *Вода питьевая, Сахар белый кристаллический.  |
| 0                     | 0     | 9.98   | 39.9   | 200   | <b>Чай с сахаром</b><br>Чай Черный, Сахар белый кристаллический, *Вода питьевая   |
| 1.6                   | 0.2   | 9.82   | 47.6   | 20    | <b>Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной из муки 1сорта</b><br>Батон простой из пш. муки первого сорта нерезной.  |
| 0.142                 | 0     | 14.952 | 60.376 | 20    | <b>Зефир</b><br>Зефир ванильный (20ар)  |
| 12                    | 6     | 99     | 527    |       |   |