

М.П.



**Меню для родителей ГБОУ ШКОЛА №1301 имени Е.Т. Гайдара ст. №1**  
**Обучающиеся, осваивающие образовательные программы дошкольного образования, возраст 3-7 лет**

Пищевая ценность				Выход	Наименование блюда
Белки	Жиры	Углево	ККал		

**Завтрак**

2.6	2.63	0	34.52	<b>10</b>	<b>Сыр полутвердый</b>
Сыр "Костромской" с м.д.ж. 45%. полутвердый.					
8.08	9.12	1.44	119.71	<b>100</b>	<b>Омлет натуральный, запеченный</b>
Молоко ультрапастеризованное ДП, Яйца куриные пищевые "Диетические-1", Соль поваренная пищевая выварочная йодированная, Масло сладко-сливочное "Традиционное" в-с м.д.ж 82,5%					
4.05	4.032	18.45	126.41	<b>180</b>	<b>Кофейный напиток из цикория с молоком</b>
*Вода питьевая, Сахар белый кристаллический., Напиток кофейный Цикорий, Молоко ультрапастеризованное ДП					
1.6	0.2	9.82	47.6	<b>20</b>	<b>Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной из муки 1 сорта</b>
Батон простой из пш. муки первого сорта нарезной.					
<b>16</b>	<b>16</b>	<b>30</b>	<b>328</b>		

**Второй завтрак**

0	0	0	0	<b>300</b>	<b>Вода питьевая высшей категории (на весь день)</b>
Вода питьевая природная высшей категории качества ДП					
0.8	0.2	7.5	38	<b>100</b>	<b>Фрукты и ягоды свежие (Мандарины)</b>
Мандарины свежие					
<b>1</b>	<b>0</b>	<b>8</b>	<b>38</b>		

**Обед**

0.81	4.326	5.448	63.966	<b>60</b>	<b>Салат из картофеля, моркови и горошка зеленого с растительным маслом</b>
Картофель поздний свежий продовольственный., Горошек зеленый консервы, Лук зеленый свежий, Масло подсолнечное, Соль поваренная пищевая выварочная йодированная, Огурцы консервированные ДП, Огурцы консервированные ДП, Огурцы консервированные ДП, Картофель поздний свежий продовольственный., Морковь столовая свежая, Огурцы консервированные ДП, Зелень петрушки свежая					
2	3.6	10.6	82	<b>200</b>	<b>Борщ с капустой и картофелем</b>
Свекла столовая свежая, Капуста белокочанная свежая, Картофель поздний свежий продовольственный., Морковь столовая свежая, Лук репчатый свежий, Паста томатная, Масло сладко-сливочное "Традиционное" в-с м.д.ж 82,5%, Сахар белый кристаллический., *Вода питьевая, Соль поваренная пищевая выварочная йодированная, Сметана с м.д.ж. 15%, Коренья петрушки сушеные, Кислота лимонная, Зелень петрушки свежая					
12.411	5.775	6.699	128.70	<b>70</b>	<b>Суфле из печени</b>
Масло подсолнечное, Соль поваренная пищевая выварочная йодированная, Яйца куриные пищевые "Диетические-1", Мука пшеничная высший сорт, Молоко ультрапастеризованное ДП, Печень говяжья - заморож. субпродукт для произв. прод-в ДП.					
3.61	4.47	19.28	133.46	<b>100</b>	<b>Изделия макаронные группы А отварные</b>
Масло сладко-сливочное "Традиционное" в-с м.д.ж 82,5%, Соль поваренная пищевая выварочная йодированная, Макароны изд. группы "А" (фигурные)					
0	0	23	92	<b>200</b>	<b>Сок фруктовый</b>
СОК фруктовый яблоко-абрикос ДП (1л.)					
1.6	0.2	9.82	47.6	<b>20</b>	<b>Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной из муки 1 сорта</b>
Батон простой из пш. муки первого сорта нарезной.					
1.32	0.22	8.2	40	<b>20</b>	<b>Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной</b>
Хлеб "Дарницкий" формовой в нарезке.					
<b>22</b>	<b>19</b>	<b>83</b>	<b>588</b>		

**Полдник**

6.263	4.635	29.55	184.96	<b>75</b>	<b>Оладьи</b>
Мука пшеничная высший сорт, Мука пшеничная высший сорт, Яйца куриные пищевые "Диетические-1", Молоко ультрапастеризованное ДП, Дрожжи хлебопекарные сухие, Сахар белый кристаллический., Соль поваренная пищевая выварочная йодированная, Масло сладко-сливочное "Традиционное" в-с м.д.ж 82,5%, Мука пшеничная высший сорт					
0.024	0	7.692	30.441	<b>30</b>	<b>Соус сладкий из джема</b>
Кислота лимонная, Джем фруктовый стерилизованный., Сахар белый кристаллический., Крахмал картофельный, *Вода питьевая					
5.22	5.76	7.2	106.2	<b>180</b>	<b>Кефир</b>
Кефир "АМКА" с м.д.ж. 3,2% ДП					
0	0	9.98	39.9	<b>10</b>	<b>Сахар</b>
Сахар белый кристаллический.					
<b>12</b>	<b>10</b>	<b>54</b>	<b>362</b>		

**Ужин**

7.068	6.96	1.848	101.4	<b>60</b>	<b>Филе птицы (цыплят), тушенное в соусе томатном</b>
П-Ф из мяса цыплят-бройлеров замор. (филе грудки) ДП, *Вода питьевая, Масло сладко-сливочное "Традиционное" в-с м.д.ж 82,5%, Мука пшеничная высший сорт, Паста томатная, *Бульон из мяса птицы, Морковь столовая свежая, Лук репчатый свежий, Сахар белый кристаллический., Соль поваренная пищевая выварочная йодированная					
3.57	6.645	29.19	214.75	<b>150</b>	<b>Рис отварной</b>
Крупа рисовая шлифованная, Масло сладко-сливочное "Традиционное" в-с м.д.ж 82,5%, Соль поваренная пищевая выварочная йодированная					
0.046	0.006	10.13	41.55	<b>200/5</b>	<b>Чай с лимоном</b>
Чай Черный, *Вода питьевая, Сахар белый кристаллический., Лимоны свежие					
1.6	0.2	9.82	47.6	<b>20</b>	<b>Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной из муки 1 сорта</b>
Батон простой из пш. муки первого сорта нарезной.					
0.4	1.4	15.6	76	<b>20</b>	<b>Ирис тираженный полутвердый</b>
Ирис полутвердый тираженный					