

09 Ноября 2018 г.

Меню для родителей ГБОУ Школа № 548 (1824)дс

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

Пищевая ценность				Выход	
Белки	Жиры	Углево	ККал		

Завтрак

0.025	4.125	0.04	37.4	5	Масло сладко-сливочное
Масло сладко-сливочное "Традиционное" в-с м.д.ж 82,5%					
8.84	11.12	39.44	293.2	200	Каша жидкая на молоке (пшеничная)
Крупа пшеничная, Молоко ультрапастеризованное ДП, Соль поваренная пищевая йодированная, Крупа пшеничная, Крупа пшеничная, Масло сладко-сливочное "Традиционное" в-с м.д.ж 82,5%, Сахар белый кристаллический.					
1.386	1.458	11.178	63.378	180	Чай с молоком
*Вода питьевая, Чай Черный, Сахар белый кристаллический., Молоко ультрапастеризованное ДП					
1.6	0.2	9.82	47.6	20	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной из муки 1 сорта
Батон простой из пш. муки первого сорта нарезной.					
12	17	60	442		

Второй завтрак

0	0	0	0	300	Вода питьевая высшей категории (на весь день)
Вода питьевая природная высшей категории качества ДП					
0.4	0.4	9.8	47	100	Фрукты и ягоды свежие (Яблоко)
Яблоки свежие					
0	0	10	47		

Обед

1.248	8.568	1.146	85.688	60	Салат из дайкона с растительным маслом
Дайкон свежий, Огурцы свежие, Яйца куриные пищевые "Диетические-1", Масло подсолнечное, Соль поваренная пищевая йодированная					
2.02	4.68	8.5	95.76	200	Суп крестьянский с крупой
Капуста белокочанная свежая, Картофель продовольственный., Крупа перловая, Морковь столовая свежая, Капуста белокочанная свежая, Крупа перловая, Зелень петрушки свежая, Томаты свежие красные., Сметана с м.д.ж. 15%, Лук репчатый свежий, Масло подсолнечное, Соль поваренная пищевая йодированная, *Вода питьевая					
10.003	5.88	2.891	131.74	70	Суфле паровое из рыбы (филе) отварной
Масло сладко-сливочное "Традиционное" в-с м.д.ж 82,5%, Яйца куриные пищевые "Диетические-1", Соль поваренная пищевая йодированная, Мука пшеничная высшего сорта, Молоко ультрапастеризованное ДП, Филе минтай без кожи мороженый					
1.9	4.43	10.56	106.02	100	Картофель в молоке
Соль поваренная пищевая йодированная, Молоко ультрапастеризованное ДП, Масло сладко-сливочное "Традиционное" в-с м.д.ж 82,5%, Картофель продовольственный.					
0.18	0	17.26	69.76	200	Компот из плодов быстрозамороженных (смородина)
Сахар белый кристаллический., Сахар белый кристаллический., Сахар белый кристаллический., Смородина черная быстрозамороженная, Сахар белый кристаллический., *Вода питьевая					
1.6	0.2	9.82	47.6	20	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной из муки 1 сорта
Батон простой из пш. муки первого сорта нарезной.					
1.32	0.22	8.2	40	20	Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной
Хлеб "Дарницкий" формовой в нарезке.					
18	24	68	578		

Полдник

8.8	5.12	10.285	124.68	50	Сырники из творога собственного производства
Соль поваренная пищевая йодированная, Сахар белый кристаллический., Масло сладко-сливочное "Традиционное" в-с м.д.ж 82,5%, Яйца куриные пищевые "Диетические-1", Мука пшеничная высшего сорта, Творог 9% жирн.					
0.632	3.838	1.418	43.18	20	Соус сметанный
Соль поваренная пищевая йодированная, Мука пшеничная высшего сорта, Масло сладко-сливочное "Традиционное" в-с м.д.ж 82,5%, Сметана с м.д.ж. 15%					
5.22	4.5	7.56	97.2	180	Ряженка
Ряженка с м.д.ж. 2,5% ДП					
0	0	9.98	39.9	10	Сахар
Сахар белый кристаллический.					
1.6	0.2	9.82	47.6	20	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной из муки 1 сорта
Батон простой из пш. муки первого сорта нарезной.					
16	14	39	353		

Ужин

5.905	6.375	3.735	96.32	50	Фрикадельки мясные паровые собственного производства
Соль поваренная пищевая йодированная, *Вода питьевая, Батон простой из пш. муки первого сорта нарезной., П-Ф из говядины заморож. ДП Коплетное мясо					
9.12	5.92	44.16	265.6	160	Каша гречневая рассыпчатая
Крупа гречневая ядрица быстрорастворимая, Масло сладко-сливочное "Традиционное" в-с м.д.ж 82,5%, Соль поваренная пищевая йодированная, Крупа гречневая ядрица быстрорастворимая, *Вода питьевая					
0	0	9.98	39.9	200	Чай с сахаром
Чай Черный, Сахар белый кристаллический., *Вода питьевая					
1.6	0.2	9.82	47.6	20	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной из муки 1 сорта
Батон простой из пш. муки первого сорта нарезной.					
0.24	0	14.12	55.64	20	Пастила
Пастила ванильная (20гр)					