

СОГЛАСОВАНО

Директор ГБОУ ЦСРга №1714 (2115) лыжное ул. Раховой д.1

Ф.И.О.

*С.В. Козлов*

УТВЕРЖДЕНО

Директор

ООО "Комбайн" ул.Савва ТОНКОРГ

Юдина О.В.



## МЕНЮ

За счет бюджета города Москвы

24 ноября 2017 г.

Белки	Жиры	Углеводы	Калор.	Выход, г	
<b>Завтрак 1 (3 - 7 л.)</b>					
10.44	11.24	1.05	150.68	100	<b>Омлет натуральный, запеченный</b> Рыба дорадо, Масло, Соль, Масло сливочное
3.4	3.84	17.66	120.84	200	<b>Кофейный напиток из цикория с молоком</b> Молоко, Цикорий, Сахар-песок, Масло растительное, Сахар-песок
0.08	8.25	0.08	74.89	10	<b>Масло коровье-сливочное-несоленое</b> Масло сливочное из
1.8	0.6	10	81.8	20	<b>Хлеб из муки пшеничной первого сорта</b> Хлеб пшеничный в нарезе

Белки	Жиры	Углеводы	Калор.	Выход, г	
<b>Завтрак 2 (3 - 7 л.)</b>					
1.3	0.5	21	84.5	100	<b>Фрукты и ягоды свежие (Банан)</b> Банан

Белки	Жиры	Углеводы	Калор.	Выход, г	
<b>Обед (3 - 7 л.)</b>					
1.72	4.42	8.09	71.07	60	<b>Салат Мозаика</b> Картофель свежий, Томаты свежие консервированные, Морковь свежая очищенная из, Рыба дорадо, Соль, Масло растительное
2.98	2.38	8.88	64.04	200	<b>Ци из капусты свежей на бульоне мясном с маринованными овощами</b> Капуста белокочанная свежая очищенная из, Картофель свежий, Морковь свежая очищенная из, Томат свежий, Лу репчатый свежий очищенный из, Масло растительное, Соль, Сахар-песок
11.62	11.05	5.98	169.883	70	<b>Суфле из отварного мяса (говядина)</b> Говядина (говядинная часть из), Соль, Молоко, Мука пшеничная, Соль, Рыба дорадо, Масло растительное
2.97	2.38	32.79	173.844	120	<b>Рис отварной</b> Риса Рисовый, Масло сливочное, Соль
0.28	0.08	21.88	89.18	200	<b>Напиток из плодов сухих (изюм)</b> Сахар-песок, Лимонная кислота, Изюм
1.8	0.6	10	81.8	20	<b>Хлеб из муки пшеничной первого сорта</b> Хлеб пшеничный в нарезе
1.32	0.22	8.2	40.08	20	<b>Хлеб ржано-пшеничной</b> Хлеб ржано-пшеничный в нарезе

Белки	Жиры	Углеводы	Калор.	Выход, г	
<b>Полдник (3 - 7 л.)</b>					
8.18	5.93	34.26	187.19	100	<b>Латшавник с творогом</b> Макаронные изделия (Латва яичные), Творог 1%, Сахар-песок, Масло растительное, Сахар-песок, Сахар-песок, Соль
2.74	1.74	15.24	87.884	30	<b>Булочка Любимая</b> Мука пшеничная, Молоко, Рыба дорадо, Сахар-песок, Дрожжи сухие, Соль, Масло сливочное, Масло растительное
0.24	4	8.72	81.84	160	<b>Ряженка</b> Ряженка

Белки	Жиры	Углеводы	Калор.	Выход, г	
<b>Ужин 1 (3 - 7 л.)</b>					
6.635	1.04	8.8	58.31	50	<b>Тортели рыбные</b> Рыба филе Треска бл сы, Хлеб пшеничный в нарезе, Молоко, Лу репчатый свежий очищенный из, Соль, Масло сливочное
2.901	4.801	25.8	181.01	180	<b>Пюре картофельное</b> Картофель свежий, Молоко, Масло сливочное, Соль
0.56	0.06	21.35	86.74	200	<b>Компот из плодов свежих</b> Яблоко свежий, Апельсин, Сахар-песок, Лимонная кислота
1.8	0.6	10	81.8	20	<b>Хлеб из муки пшеничной первого сорта</b> Хлеб пшеничный в нарезе