www.ifcmgroup.ru

Примерное 10-ти дневное меню
для питания обучающихся дошкольного отделения 3-7 лет
для ДО ОЧУ Международная Гимназия Инновационного Центра "Сколково", Москва, ул. Зворыкина, 4

1ый день		2ой день		3ий день		4ый день		5ый день		6ой день		7ой день		8ой день		9ый день		10ый день	
ЗАВТРАК	Выход	ЗАВТРАК	Выход	ЗАВТРАК	Выход	ЗАВТРАК	Выход	ЗАВТРАК	Выход	ЗАВТРАК	Выход	ЗАВТРАК	Выход	ЗАВТРАК	Выход	ЗАВТРАК	Выход	ЗАВТРАК	Выход
Каша рисовая молочная с маслом	120	Каша гречневая молочная с маслом	120	Каша геркулесовая молочная с маслом	120	Каша пшенная молочная с маслом	120	Каша манная молочная с маслом	120	Каша геркулесовая молочная с маслом	120	Каша пшенная молочная с маслом	120	Вермишелевый молочный суп с маслом	120	Каша рисовая молочная с маслом	150	Каша кукурузная молочная с маслом	120
Скрэмбл	80	Запеканка творожная, соус ягодный	80/20	Пицца "Школьная" (соус томатный, сыр)	80	Сырники творожные с джемом ягодным	75/20	Блинчики со сгущенным молоком	75/20	Скрембл с сыром	80	Запеканка из творога с морковью, соус клубничный	80/20	Сырники из творога с ягодным соусом	75/20	Бутерброд с сыром и маслом	35	Блинчики со сгущенным молоком	75/20
Каша гречневая постная Немолоко	120	Каша кукурузная постная	120	Каша пшенная постная	120	Каша гречневая постная Немолоко	120	Каша рисовая постная на кокосовом молоке	120	Каша пшенно-рисовая постная	120	Каша кукурузная постная	120	Каша гречневая постная Немолоко	120	Каша пшенная постная	120	Каша рисовая постная на кокосовом молоке	120
Какао с молоком	200	Чай заварной с сахаром	200	Какао с молоком	200	Чай заварной с молоком	200	Чай заварной с лимоном	200	Чай заварной с лимоном	200	Какао с молоком	200	Чай заварной с молоком	200	Какао с молоком	200	Чай заварной с лимоном	200
Хлеб пшеничный	20	Хлеб пшеничный	20	Хлеб пшеничный	20	Хлеб пшеничный	20	Хлеб пшеничный	20	Хлеб пшеничный	20	Хлеб пшеничный	20	Хлеб пшеничный	20	Хлеб пшеничный	20	Хлеб пшеничный	20
Хлеб ржаной	-	Хлеб ржаной	-	Хлеб ржаной	-	Хлеб ржаной	-	Хлеб ржаной	-	Хлеб ржаной	-	Хлеб ржаной	-	Хлеб ржаной	-	Хлеб ржаной	-	Хлеб ржаной	-
2-й Завтрак	Выход	2-й Завтрак	Выход	2-й Завтрак	Выход	2-й Завтрак	Выход	2-й Завтрак	Выход	2-й Завтрак	Выход	2-й Завтрак	Выход	2-й Завтрак	Выход	2-й Завтрак	Выход	2-й Завтрак	Выход
Яблоко	100	Банан	100	Груша	100	Банан	100	Яблоко	100	Яблоко	100	Банан	100	Груша	100	Банан	120	Яблоко	100
ОБЕД	Выход	ОБЕД	Выход	ОБЕД	Выход	ОБЕД	Выход	ОБЕД	Выход	ОБЕД	Выход	ОБЕД	Выход	ОБЕД	Выход	ОБЕД	Выход	ОБЕД	Выход
Салат из свежих овощей (помидоры, огурцы, масло растительное)	60	Овощное Крюдите (перец свежий, огурцы, морковь)	60	Винегрет овощной (картофель, свекла, морковь, огурцы солёные, зел.горошек, лук репчатый, масло растительное)	60	Салат из свежих огурцов с зеленью	60	Салат из моркови с яблоками	60	Салат из огурцов и помидоров	60	Салат зелёный с яйцом, гренками и салатной заправкой	60	Салат из моркови с сахаром	60	Помидорные дольки	60	Салат из огурцов и помидоров с растительным маслом	60
Суп картофельный с горохом и гренками	200/10	Борщ с говядиной	200	Суп овощной "Минестроне"	200	Суп лапша с овощами и говядиной	200	Суп-пюре из цветной капусты с гренками	200/10	Щи из свежей капусты с говядиной	200	Суп-пюре из тыквы с гренками	200/10	Суп рыбный	200	Суп картофельный с мясными фрикадельками	220	Суп вермишелевый с курицей	200
Наггетсы куриные	75	Плов с курицей	200	Гуляш из говядины	70/30	Биточки куриные в сливочном соусе	80/25	Тефтели по-домашнему, в сметанно-томатном соусе	70/30	Шницель рыбный запеченный	80	Плов с говядиной	200	Биточек мясной (говядина, свинина, курица)	75	Фрикадельки из курицы с овощами	80	Шницель "Деревенский" (свинина, курица)	75
Макароны	120	-	-	Каша гречневая с маслом	120	Рис Жасмин	120	Макароны отварные	120	Картофельное пюре	120	-	-	Рис Жасмин	120	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	120	Картофель отварной с зеленью	120
Брокколи на пару	30	Кукуруза консервированная	30	Морковь запеченая	30	Зеленый горошек	30	Зеленая фасоль на пару	30	Кукуруза консервированная	30	Кабачки запеченные	30	Капуста тушеная	30	Морковь запеченая	30	Зелёная фасоль на пару	30
Морс ягодный	200	Компот из сухофруктов	200	Компот из ягод	200	Компот вишнёвый	200	Напиток ягодный	200	Морс ягодный	200	Компот из сухофруктов	200	Компот клубничный	200	Напиток из смородины	200	Напиток из каркаде	200
Хлеб ржаной	30	Хлеб ржаной	30	Хлеб ржаной	30	Хлеб ржаной	30	Хлеб ржаной	30	Хлеб ржаной	30	Хлеб ржаной	30	Хлеб ржаной	30	Хлеб ржаной	30	Хлеб ржаной	30
Хлеб пшеничный	20	Хлеб пшеничный	20	Хлеб пшеничный	20	Хлеб пшеничный	20	Хлеб пшеничный	20	Хлеб пшеничный	20	Хлеб пшеничный	20	Хлеб пшеничный	20	Хлеб пшеничный	20	Хлеб пшеничный	20
ПОЛДНИК	Выход	ПОЛДНИК	Выход	ПОЛДНИК	Выход	ПОЛДНИК	Выход	ПОЛДНИК	Выход	ПОЛДНИК	Выход	ПОЛДНИК	Выход	ПОЛДНИК	Выход	ПОЛДНИК	Выход	ПОЛДНИК	Выход
Йогурт питьевой	200	Кефир	200	Йогурт питьевой	200	Ряженка	200	Молоко тёплое	200	Йогурт питьевой	200	Кефир	200	Йогурт питьевой	200	Ряженка	200	Молоко тёплое	200
Булочка с сахаром	50	Булочка с яблоком	50	Сочник с творогом	75	Чизкейк	70	Печенье "Курабье"	50	Ягодный бисквит	70	Морковное печенье	50	Шарлотка с яблоками	70	Булочка с джемом	50	Булочка с маком	50
УЖИН	Выход	УЖИН	Выход	УЖИН	Выход	УЖИН	Выход	УЖИН	Выход	УЖИН	Выход	УЖИН	Выход	УЖИН	Выход	УЖИН	Выход	УЖИН	Выход
Свежий огурец	30	Помидорные дольки	30	Зелёные листья салата с огурцом и салат ной заправкой	30/2	Салат из свежей капусты с морковью и зеленью	30	Зелёные листья салата с помидором и салатной заправкой	30/2	Свежий огурец	20	Помидорные дольки	30	Огуречные палочки	30	Морковные палочки	30	Зелёные листья салата с морковью	30
Фрикадельки мясные с бульоном	80/30	Паста "Болоньезе"	200	Котлеты из говядины и курицы	75	Котлеты по-домашнему (свинина, говядина)	75	Фрикадельки из индейки с овощами	80	Тефтели из говядины в сливочном соусе	70/30	Котлета из свинины	75	Бедро куриное запеченное	75	Шницель рыбный запеченный	80	Гуляш из индейки	70/30
Картофельное пюре	120	-	-	Картофель запеченный	120	Овощное рагу (картофель, морковь, перец свежий, кабачки, фасоль зелёная, чеснок, масло растительное)	120	Каша гречневая	120	Рис Жасмин	120	Картофельное пюре	120	Морковь с кукурузой на пару	120	Картофель запеченный	120	Булгур	120
Кисель из брусники	200	Компот из клубники и яблок	200	Напиток из шиповника	200	Компот смородиновый	200	Напиток из каркаде	200	Напиток из шиповника	200	Компот из смородины	200	Компот вишневый	200	Кисель брусничный	200	Напиток из шиповника	200
Хлеб ржаной	20	Хлеб ржаной	20	Хлеб ржаной	20	Хлеб ржаной	20	Хлеб ржаной	20	Хлеб ржаной	20	Хлеб ржаной	20	Хлеб ржаной	20	Хлеб ржаной	20	Хлеб ржаной	20
Хлеб пшеничный	20	Хлеб пшеничный	20	Хлеб пшеничный	20	Хлеб пшеничный	20	Хлеб пшеничный	20	Хлеб пшеничный	20	Хлеб пшеничный	20	Хлеб пшеничный	20	Хлеб пшеничный	20	Хлеб пшеничный	20