

**МЕНЮ**  
 Детский сад, ул.Воскресенская,16

Согласовано:

АНОО «Президентский Лицей Сириус»

Директор Лицея

А.А.Хорошилов \_\_\_\_\_

Согласовано:

АО «УК ИНТЦ «СИРИУС»

Директор департамента питания

образовательных объектов

Е.И.Фрид \_\_\_\_\_

Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	гр	гр	гр	гр	ккал
<b>День 1</b>					
<b>Завтрак</b>					
Сырники домашние	100	10	8	27	223
Чай заварной с сахаром	200	0	0	15	60
Лимон	5	0,045	0,006	0,18	0,99
Молоко сгущенное порц.	20	2,16	2,55	16,8	98,7
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	10,2	52
<b>Итого:</b>	<b>345</b>	<b>13,705</b>	<b>11,156</b>	<b>69,18</b>	<b>434,69</b>
<b>Завтрак 2</b>					
Яблоко	100	0,44	0,44	10,78	48,8
<b>Итого:</b>	<b>100</b>	<b>0,44</b>	<b>0,44</b>	<b>10,78</b>	<b>48,8</b>
<b>Обед</b>					
Морковь тёртая с сахаром	50	0,5	4	4,5	50
Суп гороховый (куриный)	180	8,8	5	18,6	155
Вареники с картофелем	180	8,6	6,2	58	320
Сметана (кипяченая)	30	0,75	6	1,02	61
Компот из с/м ягод	180	0,144	0,054	14,99	61
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,5	0,6	7,3	52
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	10,2	52
<b>Итого:</b>	<b>660</b>	<b>21,794</b>	<b>22,454</b>	<b>114,61</b>	<b>751</b>
<b>Усиленный полдник</b>					
Кнели куриные паровые	70	13,91	10,56	5,98	174,7
Гречка отварная с маслом	130	5,2	2,9	27,2	155
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	10,2	52
Компот из свежих яблок и груш	180	0,059	0,052	10,5	43
Булочка сдобная с сахаром	50	4,7	3,69	28	164
<b>Итого:</b>	<b>450</b>	<b>25,369</b>	<b>17,802</b>	<b>81,88</b>	<b>588,7</b>
<b>Итого за день:</b>	<b>1555</b>	<b>61,308</b>	<b>51,852</b>	<b>276,45</b>	<b>1823,19</b>

День 2					
<b>Завтрак</b>					
Каша овсяная молочная	180	5,6	6,2	22,5	169
Масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	75
Какао с молоком	180	3,18	3,18	10,43	83
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	10,2	52
<b>Итого:</b>	<b>390</b>	<b>10,38</b>	<b>18,18</b>	<b>43,23</b>	<b>379</b>
<b>Завтрак 2</b>					
Банан	100	1,65	0,55	23,1	104
<b>Итого:</b>	<b>100</b>	<b>1,65</b>	<b>0,55</b>	<b>23,1</b>	<b>104</b>
<b>Обед</b>					
Овощная нарезка (огур, помид, перец)	50	0,649	0,126	2,155	12,4
Суп куриный с клёцками	180	8	7,7	17,8	173
Биточки рыбные (горб/минтай)в красном соусе	70/30	21,47	6,35	8,37	176,57
Рис отварной с маслом	150	2,77	3,7	27	152,77
Компот из сухофруктов	180	0,281	0,023	13,8	57
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,5	0,6	7,3	52
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	10,2	52
<b>Итого:</b>	<b>600</b>	<b>36,17</b>	<b>19,099</b>	<b>86,625</b>	<b>675,74</b>
<b>Усиленный полдник</b>					
Тефтели мясные (гов/кур) на пару	70	11,4	13,83	5,67	192,8
Макароны отварные с сыром	130	9	6,7	42,3	265
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	10,2	52
Компот из св. плодов и с/м ягод	180	0,066	0,039	10,15	41,2
Булочка сдобная с корицей	50	4,9	3,9	28,89	168,5
<b>Итого:</b>	<b>450</b>	<b>26,866</b>	<b>25,069</b>	<b>97,21</b>	<b>719,5</b>
<b>Итого за день:</b>	<b>1540</b>	<b>75,066</b>	<b>62,898</b>	<b>250,165</b>	<b>1878,24</b>

День 3					
<b>Завтрак</b>					
Запеканка творожная	130	18,37	14,63	20,4	287
Какао с молоком	180	3,18	3,18	10,43	83
Соус ягодный (из с/м ягод)	30	0,8	0,2	23,7	89,9
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	10,2	52
<b>Итого:</b>	<b>340</b>	<b>22,35</b>	<b>18,01</b>	<b>54,53</b>	<b>459,9</b>
<b>Завтрак 2</b>					
Груша	100	0,44	0,44	11,33	50
<b>Итого:</b>	<b>100</b>	<b>0,44</b>	<b>0,44</b>	<b>11,33</b>	<b>50</b>
<b>Обед</b>					
Салат из св.огурц.с редисом и зел.горошком	50	1,079	3,163	2,62	43,28
Борщ с капустой и картофелем (говядина)	160/20	5,4	7,3	10,3	128
Котлеты куриные	70	11,88	12,57	8,4	194,4
Спагетти отварные	130	6,1	4,3	35,9	207,2
Компот из свежих яблок и груш	180	0,059	0,052	10,5	43
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,5	0,6	7,3	52
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	10,2	52
<b>Итого:</b>	<b>470</b>	<b>27,518</b>	<b>28,585</b>	<b>85,22</b>	<b>719,88</b>
<b>Усиленный полдник</b>					
Запеканка картофельная с мясом	180	22	19,6	47	457
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	10,2	52
Компот из с/м ягод	180	0,144	0,054	14,99	61
Булочка сдобная со штрейзелем	50	4,68	4,96	45,2	142
<b>Итого:</b>	<b>430</b>	<b>28,324</b>	<b>25,214</b>	<b>117,39</b>	<b>712</b>
<b>Итого за день:</b>	<b>1340</b>	<b>78,632</b>	<b>72,249</b>	<b>268,47</b>	<b>1941,78</b>

День 4					
<b>Завтрак</b>					
Каша рисовая молочная	180	4,1	6,3	26	177,5
Чай заварной с сахаром	200	0	0	15	60
Лимон	5	0,045	0,006	0,18	0,99
Масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	75
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	10,2	52
<b>Итого:</b>	<b>415</b>	<b>5,745</b>	<b>15,106</b>	<b>51,48</b>	<b>365,49</b>
<b>Завтрак 2</b>					
Банан	100	1,65	0,55	23,1	104
<b>Итого:</b>	<b>100</b>	<b>1,65</b>	<b>0,55</b>	<b>23,1</b>	<b>104</b>
<b>Обед</b>					
Овощная нарезка (огурец/перец болгар./редис)	50	0,6	0	2,6	13
Суп лапша домашняя (куриная)	180	6,1	7,9	10,1	137
Ёжики (индейка) в сметанном соусе	70/30	14,9	14,82	9,78	232,15
Картофельное пюре	150	6,33	6,34	46,63	268,88
Кисель из с/м ягод	180	0,086	0,032	13,2	54
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,5	0,6	7,3	52
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	10,2	52
<b>Итого:</b>	<b>600</b>	<b>31,016</b>	<b>30,292</b>	<b>99,81</b>	<b>809,03</b>
<b>Усиленный полдник</b>					
Котлеты мясные в панировке	70	11,4	12	6	139,8
Гречка отварная с маслом	130	5,2	2,9	27,2	155
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	10,2	52
Напиток из плодов шиповника	180	0,367	0,151	14,2	57
Ватрушка с творогом	50	6,2	5,48	26	177
<b>Итого:</b>	<b>450</b>	<b>24,667</b>	<b>21,131</b>	<b>83,6</b>	<b>580,8</b>
<b>Итого за день :</b>	<b>1565</b>	<b>63,078</b>	<b>67,079</b>	<b>257,99</b>	<b>1859,32</b>

День 5					
<b>Завтрак</b>					
Омлет натуральный	120	13,99	19,19	4,02	244,8
Кукуруза конс.	50	1,87	0,625	8,125	45,6
Масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	75
Какао с молоком	180	3,18	3,18	10,43	83
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	10,2	52
<b>Итого:</b>	<b>380</b>	<b>20,64</b>	<b>31,795</b>	<b>32,875</b>	<b>500,4</b>
<b>Завтрак 2</b>					
Яблоко	100	0,44	0,44	10,78	48,8
<b>Итого:</b>	<b>100</b>	<b>0,44</b>	<b>0,44</b>	<b>10,78</b>	<b>48,8</b>
<b>Обед</b>					
Салат из свеклы и сыра	50	3,911	4,59	5,94	80,75
Щи из св. капусты с говядиной	160/20	7,3	9	12,5	161
Шницель нат. рубленый	70	13,26	13,79	4,46	195
Макароны отварные	130	7	5,5	42	242
Компот из св. плодов и с/м ягод	180	0,066	0,039	10,15	41,2
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,5	0,6	7,3	52
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	10,2	52
<b>Итого:</b>	<b>470</b>	<b>34,537</b>	<b>34,119</b>	<b>92,55</b>	<b>823,95</b>
<b>Усиленный полдник</b>					
Котлеты рыбные (горбуша/минтай )	70	17,26	6,135	6,846	151,6
Рис с овощами	130	3,9	4,2	35,5	195,5
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	10,2	52
Компот из сухофруктов	180	0,281	0,023	13,8	57
Кекс с ягодами	50	2,8	7,9	44,6	182,1
<b>Итого:</b>	<b>450</b>	<b>25,741</b>	<b>18,858</b>	<b>110,946</b>	<b>638,2</b>
<b>Итого за день:</b>	<b>1400</b>	<b>81,358</b>	<b>85,212</b>	<b>247,151</b>	<b>2011,35</b>

День 6					
<b>Завтрак</b>					
Каша манная молочная	180	4,7	4,9	21,4	149,9
Масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	75
Чай заварной с сахаром	180	0	0	10	40
Лимон	5	0,045	0,006	0,18	0,99
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	10,2	52
<b>Итого:</b>	<b>395</b>	<b>6,345</b>	<b>13,706</b>	<b>41,88</b>	<b>317,89</b>
<b>Завтрак 2</b>					
Банан	100	1,65	0,55	23,1	104
<b>Итого:</b>	<b>100</b>	<b>1,65</b>	<b>0,55</b>	<b>23,1</b>	<b>104</b>
<b>Обед</b>					
Салат из св.огурц.с редисом и зел.горошком	50	1,079	3,163	2,62	43,28
Суп Минестроне овощной	180	1,4	1,3	8,4	50,3
Пельмени детские (куриные)	150	15,4	16,3	40,1	369,5
Сметана (кипяченая)	30	0,75	6	1,02	61
Компот из с/м ягод	180	0,144	0,054	14,99	61
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,5	0,6	7,3	52
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	10,2	52
<b>Итого:</b>	<b>630</b>	<b>21,773</b>	<b>28,017</b>	<b>84,63</b>	<b>689,08</b>
<b>Усиленный полдник</b>					
Биточки мясные на пару	70	13,4	16,2	5,7	223
Картофельное пюре	150	6,33	6,34	46,63	268,88
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	10,2	52
Компот из свежих яблок и груш	180	0,059	0,052	10,5	43
Кекс морковный	80	4,77	15,07	40,8	318
<b>Итого:</b>	<b>500</b>	<b>26,059</b>	<b>38,262</b>	<b>113,83</b>	<b>904,88</b>
<b>Итого за день:</b>	<b>1625</b>	<b>55,827</b>	<b>80,535</b>	<b>263,44</b>	<b>2015,85</b>

День 7					
<b>Завтрак</b>					
Сырники домашние	100	10	8	27	223
Молоко сгущенное порц.	20	2,16	2,55	16,8	98,7
Какао с молоком	180	3,18	3,18	10,43	83
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	10,2	52
<b>Итого:</b>	<b>300</b>	<b>15,34</b>	<b>13,73</b>	<b>54,23</b>	<b>404,7</b>
<b>Завтрак 2</b>					
Банан	100	1,65	0,55	23,1	104
<b>Итого:</b>	<b>100</b>	<b>1,65</b>	<b>0,55</b>	<b>23,1</b>	<b>104</b>
<b>Обед</b>					
Винегрет овощной	50	0,7	1,8	3,65	32
Суп картофельный с макар. изд.(куриный)	180	5,8	6	10,3	119
Ёжики (индейка) в сметанном соусе	70/30	14,9	14,82	9,78	232,15
Спагетти отварные	150	7,038	4,96	41,4	239,07
Кисель из с/м ягод	180	0,086	0,032	13,2	54
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,5	0,6	7,3	52
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	10,2	52
<b>Итого:</b>	<b>600</b>	<b>31,524</b>	<b>28,812</b>	<b>95,83</b>	<b>780,22</b>
<b>Усиленный полдник</b>					
Тефтели мясные (гов/кур) на пару	70	11,4	13,83	5,67	192,8
Гречка отварная с маслом	130	5,2	2,9	27,2	155
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	10,2	52
Напиток из плодов шиповника	180	0,367	0,151	14,2	57
Кекс с какао	50	4,2	8	29,6	208,2
<b>Итого:</b>	<b>450</b>	<b>22,667</b>	<b>25,481</b>	<b>86,87</b>	<b>665</b>
<b>Итого за день:</b>	<b>1450</b>	<b>71,181</b>	<b>68,573</b>	<b>260,03</b>	<b>1953,92</b>

День 8					
<b>Завтрак</b>					
Каша рисовая молочная	180	4,1	6,3	26	177,5
Масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	75
Чай заварной с сахаром	180	0	0	10	40
Лимон	5	0,045	0,006	0,18	0,99
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	10,2	52
<b>Итого:</b>	<b>395</b>	<b>5,745</b>	<b>15,106</b>	<b>46,48</b>	<b>345,49</b>
<b>Завтрак 2</b>					
Апельсин	150	1,44	0,32	12,96	60,48
<b>Итого:</b>	<b>150</b>	<b>1,44</b>	<b>0,32</b>	<b>12,96</b>	<b>60,48</b>
<b>Обед</b>					
Салат Весна с яйцом	50	1,403	3,78	1,54	45,84
Борщ с капустой и картофелем (говядина)	160/20	5,4	7,3	10,3	128
Куриное филе в сметанном соусе	70/30	19,75	16,95	5,17	252
Картофельное пюре	130	5,3	2,2	41,5	207,5
Компот из свежих яблок и груш	180	0,059	0,052	10,5	43
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,5	0,6	10,2	52,2
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	10,2	52
<b>Итого:</b>	<b>400</b>	<b>34,912</b>	<b>31,482</b>	<b>89,41</b>	<b>780,54</b>
<b>Усиленный полдник</b>					
Котлеты из индейки	70	15,95	15,997	5,601	230,18
Рис с кукурузой	130	7	5,5	42	242
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	10,2	52
Компот из св. плодов и с/м ягод	180	0,066	0,039	10,15	41,2
Булочка сдобная со штрейзелем	50	4,68	4,96	45,2	142
<b>Итого:</b>	<b>450</b>	<b>29,196</b>	<b>27,096</b>	<b>113,151</b>	<b>707,38</b>
<b>Итого за день:</b>	<b>1395</b>	<b>71,293</b>	<b>74,004</b>	<b>262,001</b>	<b>1893,89</b>



День 9					
<b>Завтрак</b>					
Омлет с сыром	120	16,7	22,5	3,744	284,5
Масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	75
Кукуруза конс.	50	1,87	0,625	8,125	45,6
Какао с молоком	180	3,18	3,18	10,43	83
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	10,2	52
<b>Итого:</b>	<b>380</b>	<b>23,35</b>	<b>35,105</b>	<b>32,599</b>	<b>540,1</b>
<b>Завтрак 2</b>					
Груша	100	0,44	0,44	11,33	50
<b>Итого:</b>	<b>100</b>	<b>0,44</b>	<b>0,44</b>	<b>11,33</b>	<b>50</b>
<b>Обед</b>					
Салат мясной с говядиной	50	5,51	7,52	4,38	107,29
Суп картофельный с мяс. фрикад.	160/20	5,5	6,6	9,6	120,4
Котлеты рыбные (горбуша/минтай )	70	17,26	6,135	6,846	151,6
Картофель запеченный	130	5,5	3,2	44,39	228,6
Кисель из с/м ягод	180	0,086	0,032	13,2	54
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,5	0,6	7,3	52
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	10,2	52
<b>Итого:</b>	<b>470</b>	<b>36,856</b>	<b>24,687</b>	<b>95,916</b>	<b>765,89</b>
<b>Усиленный полдник</b>					
Чахохбили из курицы	70/30	15,54	15,94	3,202	218,45
Макароны отварные	130	7	5,5	42	242
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	10,2	52
Напиток из плодов шиповника	180	0,367	0,151	14,2	57
Кекс с ягодами	50	2,8	7,9	44,6	182,1
<b>Итого:</b>	<b>380</b>	<b>27,207</b>	<b>30,091</b>	<b>114,202</b>	<b>751,55</b>
<b>Итого за день:</b>	<b>1330</b>	<b>87,853</b>	<b>90,323</b>	<b>254,047</b>	<b>2107,54</b>

День 10					
<b>Завтрак</b>					
Запеканка творожная с изюмом	130	17,38	13,162	31,795	315,153
Молоко сгущенное порц.	20	2,16	2,55	16,8	98,7
Чай заварной с сахаром	200	0	0	15	60
Лимон	5	0,045	0,006	0,18	0,99
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	10,2	52
<b>Итого:</b>	<b>355</b>	<b>19,585</b>	<b>15,718</b>	<b>63,775</b>	<b>474,843</b>
Нормы СанПин:	<b>400</b>	<b>10,8</b>	<b>12,00</b>	<b>52,2</b>	<b>360,00</b>
<b>Завтрак 2</b>					
Банан	100	1,65	0,55	23,1	104
<b>Итого:</b>	<b>100</b>	<b>1,65</b>	<b>0,55</b>	<b>23,1</b>	<b>104</b>
<b>Обед</b>					
С-т из свежих овощей	50	0,827	3,132	3,158	44,13
Суп лапша домашняя (куриная)	180	6,1	7,9	10,1	137
Котлеты куриные	70	11,88	12,57	8,4	194,4
Картофельное пюре	150	6,33	6,34	46,63	268,88
Компот из с/м ягод	180	0,144	0,054	14,99	61
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,5	0,6	7,3	52
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	10,2	52
<b>Итого:</b>	<b>670</b>	<b>28,281</b>	<b>31,196</b>	<b>100,778</b>	<b>809,41</b>
<b>Усиленный полдник</b>					
Плов с индейкой	180	17,5	20,5	35,9	398
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	10,2	52
Компот из свежих яблок и груш	180	0,059	0,052	10,5	43
Пай ягодный	50	5,8	9,7	25	211
<b>Итого:</b>	<b>430</b>	<b>24,859</b>	<b>30,852</b>	<b>81,6</b>	<b>704</b>
<b>Итого за день:</b>	<b>1555</b>	<b>74,375</b>	<b>78,316</b>	<b>269,253</b>	<b>2092,253</b>