

МЕНЮ

Детский сад, пр-т Олимпийский, д.40/1

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
День 1					
Завтрак					
Сырники домашние	100	10	8	27	223
Какао с молоком	180	4,41	4,5	29,25	171
Молоко сгущенное порц.	20	2,16	2,55	16,8	98,7
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	10,2	52
Итого за рацион:	320	18,07	15,65	83,25	544,7
Завтрак 2					
Фрукт	100	0,44	0,44	10,78	48,8
Итого за рацион:	100	0,44	0,44	10,78	48,8
Обед					
Овощная нарезка (огурец, морковь)	50	0,582	0,164	3,2	16,7
Суп лапша домашняя (куриная)	180	6,1	7,9	10,1	137
Чахохбили из индейки	100	14,25	10,56	3,43	166
Макароны отварные	130	7	5,5	42	242
Компот из с/м ягод	180	0,144	0,054	14,99	61
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	10,2	52
Итого за рацион:	660	29,576	24,778	83,92	674,7
Усиленный полдник					
Кнели куриные паровые	70	13,91	10,56	5,98	174,7
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
Ватрушка с джемом	50	3,9	5,3	20,5	145,5
Итого за рацион:	470	25,699	22,852	93,81	684,08
Итого за день:	1550	73,785	63,72	271,76	1952,28

День 2					
Завтрак					
Каша овсяная молочная	180	5,6	6,2	22,5	169
Масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	75
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
Итого за рацион:	415	7,245	15,006	47,98	356,99
Завтрак 2					
Фрукт	100	1,65	0,55	23,1	104
Итого за рацион:	100	1,65	0,55	23,1	104
Обед					
Овощная нарезка (помидор,редис,перец болгар.)	50	0,688	0,086	2,3	12,77
Суп картофельный с фасолью	180	5,1	6,4	9,8	118
Котлеты рыбные (горбуша/минтай)	70	17,26	6,135	6,846	151,6
Картофель запеченный	130	5,5	3,2	44,39	228,6
Компот из сухофруктов	180	0,281	0,023	13,8	57
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	10,2	52
Итого за рацион:	630	30,329	16,444	87,336	619,97
Усиленный полдник					
Люля кебаб (гов/кур)	70	12,3	18	5,3	233
Макароны отварные	150	8	6,5	48	280
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	10,2	52
Компот из св. плодов и с/м ягод	180	0,066	0,039	29	41,2
Зефир/Мармелад/Печенье	40	2,45	4,2	22,75	138,6
Итого за рацион:	460	24,316	29,339	115,25	744,8
Итого за день:	1605	63,54	61,339	273,666	1825,76

День 3

День 3					
Завтрак					
Блины с маслом	120	5,9	3,6	34	234
Какао с молоком	180	3,18	3,18	10,43	83
Мед порц.	20	0	0	14,12	56,48
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	10,2	52,2
Итого за рацион:	340	10,58	7,38	68,75	425,68
Завтрак 2					
Фрукт	100	0,44	0,44	11,33	50
Итого за рацион:	100	0,44	0,44	11,33	50
Обед					
Салат из св.огурцов с редисом и зел.горошком	50	1,079	3,163	2,62	43,28
Суп с рыбными фрикадельками	180	9,5	4,8	12,5	132,17
Ёжики (индейка) в сметанном соусе	100	14,9	14,82	9,78	232,15
Рис с кукурузой	150	8	6,3	55,5	280
Компот из свежих яблок и груш	180	0,059	0,052	10,5	43
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	10,2	52,2
Итого за рацион:	680	35,038	29,735	101,1	782,8
Усиленный полдник					
Биточки мясные на пару	70	13,4	16,2	5,7	223
Гречка отварная с маслом	150	6	3,3	31,3	175
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	10,2	52,2
Компот из с/м ягод	180	0,144	0,054	14,99	61
Кекс Зебра	50	4,59	8,4	30,5	216
Итого за рацион:	470	25,634	28,554	92,69	727,2
Итого за день:	1590	71,692	66,109	273,87	1985,68

День 4

День 4					
Завтрак					
Запеканка творожная	130	18,37	14,63	20,4	287
Соус ягодный (из с/м ягод)	30	0,8	0,2	23,7	89,9
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
Итого за рацион:	385	20,715	15,436	69,48	489,89
Завтрак 2					
Фрукт	100	1,65	0,55	23,1	104
Итого за рацион:	100	1,65	0,55	23,1	104
Обед					
Салат свекла с зел.горошком	50	0,533	2,23	2,25	31,27
Борщ с капустой и картофелем (говядина)	180	5,4	7,3	10,3	128
Филе куриное запечённое	70	18,6	6,2	0,315	132
Булгур отварной с маслом	130	7,1	3,1	33	179
Напиток из плодов шиповника	200	0,459	0,168	16	63
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,5	0,6	7,3	52
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	10,2	52
Итого за рацион:	670	35,092	20,198	79,365	637,27
Усиленный полдник					
Чахохбили из индейки	100	14,25	10,56	3,43	166
Картофель отварной с зеленью	150	4,9	3,9	39,61	215
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	10,2	52
Кисель из с/м ягод	180	0,086	0,032	13,2	54
Зефир/Мармелад/Печенье	40	2,45	4,2	22,75	138,6
Итого за рацион:	490	23,186	19,292	89,19	625,6

День 5

День 5					
Завтрак					
Каша рисовая молочная	180	4,1	6,3	26	177,5
Масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	75
Какао с молоком	180	4,41	4,5	29,25	171
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	10,2	52
Итого за рацион:	390	10,11	19,6	65,55	475,5
Завтрак 2					
Фрукт	100	0,44	0,44	10,78	48,8
Итого за рацион:	100	0,44	0,44	10,78	48,8
Обед					
Салат морковь с маслом	50	0,665	2,14	6	46
Суп картофельный с клёцками (куриный)	180	6,3	7	12,5	138,8
Бигус курицей	200	18,8	19	23	339
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
Итого за рацион:	650	28,831	29,379	69,15	669
Усиленный полдник					
Котлеты куриные	70	11,88	12,57	8,4	194,4
Картофель запеченный	130	5,5	3,2	44,39	228,6
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	10,2	52
Морс клюквенный	180	0,135	0,054	18,99	77
Ватрушка с джемом	50	3,9	5,3	20,5	145,5
Итого за рацион:	450	22,915	21,724	102,48	697,5
Итого за день:	1590	62,296	71,143	247,96	1890,8

День 6

День 6					
Завтрак					
Сырники домашние	100	10	8	27	223
Молоко сгущенное порц.	20	2,16	2,55	16,8	98,7
Чай заварной с сахаром	180	0	0	15	60
Лимон	5	0,045	0,006	0,18	0,99
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	10,2	52
Итого за рацион:	325	13,705	11,156	69,18	434,69
Завтрак 2					
Фрукт	100	1,65	0,55	23,1	104
Итого за рацион:	100	1,65	0,55	23,1	104
Обед					
Овощная нарезка (огурец,редис)	50	0,569	0,113	1,51	9,3
Суп пюре из разных овощей	200	4,6	6,9	19,3	158,5
Биточки рыбные (горбуша/минтай) в томатном соусе	100	17,47	4,58	7,39	140,77
Спагетти отварные	130	6,1	4,3	35,9	207,2
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
Итого за рацион:	700	31,883	17,147	96,59	680,77
Усиленный полдник					
Люля кебаб (курица)	70	15,127	17,18	5,88	238,6
Гречка отварная с маслом	150	6	3,3	31,3	178,8
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
Итого за рацион:	470	27,386	24,822	85,88	676,4
Итого за день:	1595	74,624	53,675	274,75	1895,86

День 7

Завтрак					
Каша манная молочная	200	5,4	6,7	28,17	195
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
Итого за рацион:	410	10,18	18,68	48,9	405
Завтрак 2					
Фрукт	100	1,65	0,55	23,1	104
Итого за рацион:	100	1,65	0,55	23,1	104
Обед					
Винегрет овощной	50	0,7	1,8	3,65	32
Котлеты из индейки	70	15,95	15,997	5,601	240
Картофельное пюре	150	6,33	6,34	46,63	268,88
Напиток из плодов шиповника	200	0,459	0,168	16	63
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,5	0,6	7,3	52
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	10,2	52
Итого за рацион:	510	26,439	25,505	89,381	707,88
Усиленный полдник					
Плов из булгура с курицей	200	15,89	9,8	26,6	350
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	10,2	52
Компот из яблок и с/м ягод	200	0,066	0,039	29	41,2
Зефир/Мармелад/Печенье	50	3	5,2	28,4	173,7
Итого за рацион:	470	20,456	15,639	94,2	616,9
Итого за день:	1490	58,725	60,374	255,581	1833,78

День 8

День 8					
Завтрак					
Омлет натуральный	120	13,99	19,19	4,02	244,8
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
Итого за рацион:	335	15,635	27,996	24,5	412,79
Завтрак 2					
Фрукт	100	1,44	0,32	12,96	60,48
Итого за рацион:	100	1,44	0,32	12,96	60,48
Обед					
Салат из св.огурц.с редисом и зел.горошком	50	1,079	3,163	2,62	43,28
Борщ с капустой и картофелем (говядина)	180	5,4	7,3	10,3	128
Люля кебаб (гов/кур)	70	12,3	18	5,3	233
Рис отварной с маслом	150	2,77	3,7	27	152,77
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
Итого за рацион:	670	24,608	33,415	76,12	704,25
Усиленный полдник					
Шницель нат. рубленный	70	13,26	13,79	4,46	195
Макароны отварные	130	7	5,5	42	242
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	10,2	52
Морс клюквенный	180	0,135	0,054	18,99	77
Кекс с бананом	50	4,1	14	33	255
Итого за рацион:	450	25,995	33,944	108,65	821
Итого за день:	1555	67,678	95,675	222,23	1998,52

День 9

День 9					
Завтрак					
Каша овсяная молочная	200	5,7	8,2	23,6	192
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
Итого за рацион:	410	10,48	20,18	44,33	402
Завтрак 2					
Фрукт	100	0,44	0,44	11,33	50
Итого за рацион:	100	0,44	0,44	11,33	50
Обед					
Овощная нарезка (огурец, помидор, перец болгарский)	50	0,615	0,119	2,045	11,7
Суп лапша домашняя (куриная)	180	6,1	7,9	10,1	137
Котлеты рыбные (горбуша/минтай)	70	17,26	6,135	6,846	151,6
Картофель запеченный	150	6,3	3,7	52	265
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
Итого за рацион:	670	33,556	19,077	102,291	726,3
Усиленный полдник					
Котлеты куриные	70	11,88	12,57	8,4	194,4
Каша пшеничная с маслом	150	6	7,2	30	208
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	10,2	52
Компот из с/м ягод	180	0,144	0,054	14,99	61
Зефир/Мармелад/Печенье	40	2,45	4,2	22,75	138,6
Итого за рацион:	460	21,974	24,624	86,34	654
Итого за день:	1640	66,45	64,321	244,291	1832,3

День 10

Завтрак					
Запеканка творожная с изюмом	130	17,38	13,162	31,795	315,153
Соус ягодный (из с/м ягод)	30	0,8	0,2	23,7	89,9
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
Итого за рацион:	365	19,725	13,968	75,875	498,043
Завтрак 2					
Фрукт	100	1,65	0,55	23,1	104
Итого за рацион:	100	1,65	0,55	23,1	104
Обед					
Салат из сырых овощей с кукурузой	50	1,05	2,7	4,3	46
Щи из свежей капусты (говядина)	200	6,4	8,5	9,2	139,4
Ёжики (индейка) в сметанном соусе	100	14,9	14,82	9,78	232,15
Гречка отварная с маслом	130	5,2	2,9	27,2	155
Компот из св. яблок и с/м ягод	180	0,066	0,039	10,15	41,2
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	10,2	52
Итого за рацион:	680	29,116	29,559	70,83	665,75
Усиленный полдник					
Бефстроганов из говядины	100	12,36	19,4	5,4	200
Картофельное пюре	130	5,3	2,2	41,5	190
Кисель из с/м ягод	180	0,086	0,032	13,2	54
Ватрушка с джемом	50	3,9	5,3	20,5	145,5
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	10,2	52
Итого за рацион:	480	23,146	27,532	90,8	641,5
Итого за день:	1625	73,637	71,609	260,605	1909,293