

МЕНЮ
 Детский сад, ул.Воскресенская,16

Согласовано:

АНОО «Президентский Лицей Сириус»

Директор Лицея

А.А.Хорошилов



Согласовано:

ООО «Премьер Ивент»

Заместитель директора

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
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
Итого:	345	13,705	11,156	69,18	434,69
Завтрак 2					
Яблоко	100	0,44	0,44	10,78	48,8
Итого:	100	0,44	0,44	10,78	48,8
Обед					
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
Итого:	660	21,794	22,454	114,61	751
Усиленный полдник					
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
Итого:	450	25,369	17,802	81,88	588,7
Итого за день:	1555	61,308	51,852	276,45	1823,19

День 2					
Завтрак					
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
Итого:	390	10,38	18,18	43,23	379
Завтрак 2					
Банан	100	1,65	0,55	23,1	104
Итого:	100	1,65	0,55	23,1	104
Обед					
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
Итого:	600	36,17	19,099	86,625	675,74
Усиленный полдник					
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
Итого:	450	26,866	25,069	97,21	719,5
Итого за день:	1540	75,066	62,898	250,165	1878,24

День 3

Завтрак					
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
Итого:	340	22,35	18,01	54,53	459,9
Завтрак 2					
Груша	100	0,44	0,44	11,33	50
Итого:	100	0,44	0,44	11,33	50
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)	160/20	5,4	7,3	10,3	128
Котлеты курные	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
Итого:	470	27,518	28,585	85,22	719,88
Усиленный полдник					
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
Итого:	430	28,324	25,214	117,39	712
Итого за день:	1340	78,632	72,249	268,47	1941,78

День 4

Завтрак					
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
Итого:	415	5,745	15,106	51,48	365,49
Завтрак 2					
Банан	100	1,65	0,55	23,1	104
Итого:	100	1,65	0,55	23,1	104
Обед					
Овощная нарезка (огурец/перец болг./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
Итого:	600	31,016	30,292	99,81	809,03
Усиленный полдник					
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
Итого:	450	24,667	21,131	83,6	580,8
Итого за день :	1565	63,078	67,079	257,99	1859,32

День 5					
Завтрак					
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
Итого:	380	20,64	31,795	32,875	500,4
Завтрак 2					
Яблоко	100	0,44	0,44	10,78	48,8
Итого:	100	0,44	0,44	10,78	48,8
Обед					
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
Итого:	470	34,537	34,119	92,55	823,95
Усиленный полдник					
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
Итого:	450	25,741	18,858	110,946	638,2
Итого за день:	1400	81,358	85,212	247,151	2011,35

День 6					
Завтрак					
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
Итого:	395	6,345	13,706	41,88	317,89
Завтрак 2					
Банан	100	1,65	0,55	23,1	104
Итого:	100	1,65	0,55	23,1	104
Обед					
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
Итого:	630	21,773	28,017	84,63	689,08
Усиленный полдник					
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
Итого:	500	26,059	38,262	113,83	904,88
Итого за день:	1625	55,827	80,535	263,44	2015,85

День 7

Завтрак					
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
Итого:	300	15,34	13,73	54,23	404,7
Завтрак 2					
Банан	100	1,65	0,55	23,1	104
Итого:	100	1,65	0,55	23,1	104
Обед					
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
Итого:	600	31,524	28,812	95,83	780,22
Усиленный полдник					
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
Итого:	450	22,667	25,481	86,87	665
Итого за день:	1450	71,181	68,573	260,03	1953,92

День 8

Завтрак					
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
Итого:	395	5,745	15,106	46,48	345,49
Завтрак 2					
Апельсин	150	1,44	0,32	12,96	60,48
Итого:	150	1,44	0,32	12,96	60,48
Обед					
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
Итого:	400	34,912	31,482	89,41	780,54
Усиленный полдник					
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
Итого:	450	29,196	27,096	113,151	707,38
Итого за день:	1395	71,293	74,004	262,001	1893,89

День 9

Завтрак					
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
Итого:	380	23,35	35,105	32,599	540,1
Завтрак 2					
Груша	100	0,44	0,44	11,33	50
Итого:	100	0,44	0,44	11,33	50
Обед					
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
Итого:	470	36,856	24,687	95,916	765,89
Усиленный полдник					
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
Итого:	380	27,207	30,091	114,202	751,55
Итого за день:	1330	87,853	90,323	254,047	2107,54

День 10

Завтрак					
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
Итого:	355	19,585	15,718	63,775	474,843
Нормы СанПин:	400	10,8	12,00	52,2	360,00
Завтрак 2					
Банан	100	1,65	0,55	23,1	104
Итого:	100	1,65	0,55	23,1	104
Обед					
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
Итого:	670	28,281	31,196	100,778	809,41
Усиленный полдник					
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
Итого:	430	24,859	30,852	81,6	704
Итого за день:	1555	74,375	78,316	269,253	2092,253