

**МЕНЮ**  
 Детский сад, пр-т Олимпийский, д.40

Согласовано:

АНОО «Президентский Лицей Сириус»

Директор Лицея

А.А.Хорошилов



Согласовано:

ООО "Премьер Ивент"

Заместитель директора

Е.И.Фрид

Меню для возрастной категории **3-7 года**

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
Молоко сгущенное порц.	20	2,16	2,55	16,8	98,7
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	10,2	52
<b>Итого за рацион:</b>	<b>340</b>	<b>13,66</b>	<b>11,15</b>	<b>69</b>	<b>433,7</b>
<b>Завтрак 2</b>					
Фрукт	100	0,44	0,44	10,78	48,8
<b>Итого за рацион:</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	2,6	15	3,6	162
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 за рацион:</b>	<b>660</b>	<b>23,644</b>	<b>31,454</b>	<b>117,19</b>	<b>852</b>
<b>Усиленный полдник</b>					
Кнели куриные паровые	70	13,91	10,56	5,98	174,7
Гречка отварная с маслом	130	5,2	2,89	27,2	155,6
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 за рацион:</b>	<b>450</b>	<b>25,369</b>	<b>17,792</b>	<b>81,88</b>	<b>589,3</b>
<b>Итого за день:</b>	<b>1550</b>	<b>63,113</b>	<b>60,836</b>	<b>278,85</b>	<b>1923,8</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	4,41	4,5	29,25	171
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	10,2	52
<b>Итого за рацион:</b>	<b>390</b>	<b>11,61</b>	<b>19,5</b>	<b>62,05</b>	<b>467</b>
<b>Завтрак 2</b>					
Фрукт	100	1,65	0,55	23,1	104
<b>Итого за рацион:</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	100	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 за рацион:</b>	<b>700</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	5,5	6,2	33,6	212,6
<b>Итого за рацион:</b>	<b>450</b>	<b>27,466</b>	<b>27,369</b>	<b>101,92</b>	<b>763,6</b>
<b>Итого за день:</b>	<b>1640</b>	<b>76,896</b>	<b>66,518</b>	<b>273,695</b>	<b>2010,34</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	52,2
<b>Итого за рацион:</b>	<b>360</b>	<b>23,85</b>	<b>18,61</b>	<b>64,73</b>	<b>512,1</b>
<b>Завтрак 2</b>					
Фрукт	100	0,44	0,44	11,33	50
<b>Итого за рацион:</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.огурцов 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
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	52,2
<b>Итого за рацион:</b>	<b>650</b>	<b>27,518</b>	<b>28,585</b>	<b>85,22</b>	<b>720,08</b>
<b>Усиленный полдник</b>					
Запеканка картофельная с мясом	180	22	19,6	47	457
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	10,2	52,2
Компот из с/м ягод	180	0,144	0,054	14,99	61
Булочка слобная со штрейзелем	50	4,68	4,96	45,2	142
<b>Итого за рацион:</b>	<b>430</b>	<b>28,324</b>	<b>25,214</b>	<b>117,39</b>	<b>712,2</b>
<b>Итого за день:</b>	<b>1540</b>	<b>80,132</b>	<b>72,849</b>	<b>278,67</b>	<b>1994,38</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 за рацион:</b>	<b>415</b>	<b>5,745</b>	<b>15,106</b>	<b>51,48</b>	<b>365,49</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>					
Фрукт	100	1,65	0,55	23,1	104
<b>Итого за рацион:</b>	<b>100</b>	<b>1,65</b>	<b>0,55</b>	<b>23,1</b>	<b>104</b>
Нормы СанПин:	<b>100</b>	<b>2,7</b>	<b>3,00</b>	<b>13,05</b>	<b>90,00</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	100	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 за рацион:</b>	<b>700</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
Булочка сдобная с изюмом	50	4,2	5,7	26,8	175,94
<b>Итого за рацион:</b>	<b>450</b>	<b>22,667</b>	<b>21,351</b>	<b>84,4</b>	<b>579,74</b>
<b>Итого за день :</b>	<b>1665</b>	<b>61,078</b>	<b>67,299</b>	<b>258,79</b>	<b>1858,26</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	4,41	4,5	29,25	171
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	10,2	52
<b>Итого за рацион:</b>	<b>380</b>	<b>21,87</b>	<b>33,115</b>	<b>51,695</b>	<b>588,4</b>
<b>Завтрак 2</b>					
Фрукт	100	0,44	0,44	10,78	48,8
<b>Итого за рацион:</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	180	7,3	9	12,5	161
Шницель нат. рубленный	70	13,26	13,79	4,46	174
Макароны отварные	130	7	5,5	42	190
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 за рацион:</b>	<b>650</b>	<b>34,537</b>	<b>34,119</b>	<b>92,55</b>	<b>750,95</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	175
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 за рацион:</b>	<b>450</b>	<b>25,741</b>	<b>18,858</b>	<b>110,946</b>	<b>617,7</b>
<b>Итого за день:</b>	<b>1580</b>	<b>82,588</b>	<b>86,532</b>	<b>265,971</b>	<b>2005,85</b>

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	15	60
Лимон	5	0,045	0,006	0,18	0,99
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	10,2	52
<b>Итого за рацион:</b>	<b>395</b>	<b>6,345</b>	<b>13,706</b>	<b>46,88</b>	<b>337,89</b>
<b>Завтрак 2</b>					
Фрукт	100	1,65	0,55	23,1	104
<b>Итого за рацион:</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	300
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 за рацион:</b>	<b>630</b>	<b>21,773</b>	<b>28,017</b>	<b>84,63</b>	<b>619,58</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	201
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 за рацион:</b>	<b>500</b>	<b>26,059</b>	<b>38,262</b>	<b>113,83</b>	<b>837</b>
<b>Итого за день:</b>	<b>1625</b>	<b>55,827</b>	<b>80,535</b>	<b>268,44</b>	<b>1898,47</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 за рацион:</b>	<b>320</b>	<b>16,84</b>	<b>14,33</b>	<b>64,43</b>	<b>456,7</b>
<b>Завтрак 2</b>					
Фрукт	100	1,65	0,55	23,1	104
<b>Итого за рацион:</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	100	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 за рацион:</b>	<b>700</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	208,7
<b>Итого за рацион:</b>	<b>450</b>	<b>22,667</b>	<b>25,481</b>	<b>86,87</b>	<b>665,5</b>
<b>Итого за день:</b>	<b>1570</b>	<b>72,681</b>	<b>69,173</b>	<b>270,23</b>	<b>2006,42</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 за рацион:</b>	<b>395</b>	<b>5,745</b>	<b>15,106</b>	<b>46,48</b>	<b>345,49</b>
<b>Завтрак 2</b>					
Фрукт	100	1,44	0,32	12,96	60,48
<b>Итого за рацион:</b>	<b>100</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)	180	5,4	7,3	10,3	128
Куриное филе в сметанном соусе	100	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 за рацион:</b>	<b>680</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 слобная со штрейзелем	50	4,68	4,96	45,2	142
<b>Итого за рацион:</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>1625</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 за рацион:</b>	<b>380</b>	<b>23,35</b>	<b>35,105</b>	<b>32,599</b>	<b>540,1</b>
<b>Завтрак 2</b>					
Фрукт	100	0,44	0,44	11,33	50
<b>Итого за рацион:</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.	180	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	200
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 за рацион:</b>	<b>650</b>	<b>36,856</b>	<b>24,687</b>	<b>95,916</b>	<b>737,29</b>
<b>Усиленный полдник</b>					
Чахохбили из курицы	100	15,54	15,94	3,202	170
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 за рацион:</b>	<b>480</b>	<b>27,207</b>	<b>30,091</b>	<b>114,202</b>	<b>703,1</b>
<b>Итого за день:</b>	<b>1610</b>	<b>87,853</b>	<b>90,323</b>	<b>254,047</b>	<b>2030,49</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	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 за рацион:</b>	<b>355</b>	<b>21,085</b>	<b>16,318</b>	<b>68,975</b>	<b>506,843</b>
<b>Завтрак 2</b>					
Фрукт	100	1,65	0,55	23,1	104
<b>Итого за рацион:</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 за рацион:</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	250
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 маком	50	5,122	4,186	26,7	165,3
<b>Итого за рацион:</b>	<b>430</b>	<b>24,181</b>	<b>25,338</b>	<b>83,3</b>	<b>510,3</b>
<b>Итого за день:</b>	<b>1555</b>	<b>75,197</b>	<b>73,402</b>	<b>276,153</b>	<b>1930,553</b>