

МЕНЮ

Детский сад, пр-т Континентальный, 11

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
День 1					
Завтрак					
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
Итого за рацион:	340	13,66	11,15	69	433,7
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					
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
Итого за рацион:	660	23,644	31,454	117,19	852
Усиленный полдник					
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 слобная с сахаром	50	4,7	3,69	28	164
Итого за рацион:	450	25,369	17,792	81,88	589,3
Итого за день:	1550	63,113	60,836	278,85	1923,8

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	4,41	4,5	29,25	171
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	10,2	52
Итого за рацион:	390	11,61	19,5	62,05	467
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 (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
Итого за рацион:	700	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	5,5	6,2	33,6	212,6
Итого за рацион:	450	27,466	27,369	101,92	763,6
Итого за день:	1640	76,896	66,518	273,695	2010,34

День 3

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	52,2
Итого за рацион:	360	23,85	18,61	64,73	512,1
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
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
Итого за рацион:	650	27,518	28,585	85,22	720,08
Усиленный полдник					
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 сдобная со штрейзелем	50	4,68	4,96	45,2	142
Итого за рацион:	430	28,324	25,214	117,39	712,2
Итого за день:	1540	80,132	72,849	278,67	1994,38

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 за рацион:	415	5,745	15,106	51,48	365,49
Нормы СанПин:	400	10,8	12,00	52,2	360,00
Завтрак 2					
Фрукт	100	1,65	0,55	23,1	104
Итого за рацион:	100	1,65	0,55	23,1	104
Нормы СанПин:	100	2,7	3,00	13,05	90,00
Обед					
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
Итого за рацион:	700	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
Булочка сдобная с изюмом	50	4,2	5,7	26,8	175,94
Итого за рацион:	450	22,667	21,351	84,4	579,74
Итого за день :	1665	61,078	67,299	258,79	1858,26

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	4,41	4,5	29,25	171
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	10,2	52
Итого за рацион:	380	21,87	33,115	51,695	588,4
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 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. рубленый	70	13,26	13,79	4,46	174
Макаронь 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
Итого за рацион:	650	34,537	34,119	92,55	750,95
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	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
Итого за рацион:	450	25,741	18,858	110,946	617,7
Итого за день:	1580	82,588	86,532	265,971	2005,85

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
Итого за рацион:	395	6,345	13,706	46,88	337,89
Завтрак 2					
Фрукт	100	1,65	0,55	23,1	104
Итого за рацион:	100	1,65	0,55	23,1	104
Обед					
Салат 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
Итого за рацион:	630	21,773	28,017	84,63	619,58
Усиленный полдник					
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
Итого за рацион:	500	26,059	38,262	113,83	837
Итого за день:	1625	55,827	80,535	268,44	1898,47

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 за рацион:	320	16,84	14,33	64,43	456,7
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
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
Итого за рацион:	700	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	208,7
Итого за рацион:	450	22,667	25,481	86,87	665,5
Итого за день:	1570	72,681	69,173	270,23	2006,42

День 8

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 за рацион:	395	5,745	15,106	46,48	345,49
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 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
Итого за рацион:	680	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 слобная со штрейзелем	50	4,68	4,96	45,2	142
Итого за рацион:	450	29,196	27,096	113,151	707,38
Итого за день:	1625	71,293	74,004	262,001	1893,89

День 9

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 за рацион:	380	23,35	35,105	32,599	540,1
Завтрак 2					
Фрукт	100	0,44	0,44	11,33	50
Итого за рацион:	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.	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
Итого за рацион:	650	36,856	24,687	95,916	737,29
Усиленный полдник					
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
Итого за рацион:	480	27,207	30,091	114,202	703,1
Итого за день:	1610	87,853	90,323	254,047	2030,49

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	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:	355	21,085	16,318	68,975	506,843
Завтрак 2					
Фрукт	100	1,65	0,55	23,1	104
Итого за рацион:	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 за рацион:	670	28,281	31,196	100,778	809,41
Усиленный полдник					
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 слобная с маком	50	5,122	4,186	26,7	165,3
Итого за рацион:	430	24,181	25,338	83,3	510,3
Итого за день:	1555	75,197	73,402	276,153	1930,553