

Меню детский сад

АНОО «Президентский Лицей «Сириус»

Краснодарский край, городской округ Сириус, пгт Сириус, ул. Континентальный пр. 11

Согласовано:

АНОО «Президентский Лицей «Сириус»

Руководитель департамента дошкольного образования

А.И. Мкртчян

Мкртчян

Согласовано:

ООО «Премьер-Ивент»

заместитель директора

Е.И. Фрид



Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	гр	гр	гр	гр	ккал
День 1					
Завтрак					
Омлет натуральный	120	9,6	8,4	3,6	156
Чай заварной с сахаром	180	0	0	6,3	27
Масло сливочное	10	0,01	8,3	0,1	75
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	10,2	52
Лимон	5	0,05	0,005	0,15	0,8
Итого за рацион:	335	11,16	17,305	20,35	310,8
Завтрак 2					
Яблоко	100	0,3	0,2	14	59
Итого за рацион:	100	0,3	0,2	14	59
Обед					
Морковь тёртая с сахаром	50	0,5	0,1	5,5	22,5
Суп гороховый (куриный)	180	5,4	4,5	12,6	126
Кнели куриные	70	11,2	5,95	4,9	140
Гречка отварная с маслом	150	6,75	6	37,5	240
Компот из с/м ягод	180	0,18	0	16,2	63
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,5	0,6	10,2	52
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	10,2	52
Итого за рацион:	670	27,03	17,75	97,1	695,5
Полдник					
Запеканка творожная	100	12	7	19	220
Соус ягодный	30	0,15	0,06	17,7	72
Чай заварной с сахаром	180	0	0	6,3	27

Лимон	5	0,05	0,005	0,15	0,8
Итого за рацион:	315	12,2	7,065	43,15	319,8
Итого за день:	1420	50,69	42,32	174,6	1385,1
День 2					
Завтрак					
Каша овсяная молочная	180	5,4	5,4	27	180
Масло сливочное	10	0,01	8,3	0,1	75
Чай заварной с сахаром	180	0	0	6,3	27
Лимон	5	0,05	0,005	0,15	0,8
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	10,2	52
Итого за рацион:	395	6,96	14,305	43,75	334,8
Завтрак 2					
Банан	100	1,5	0,5	21	95
Итого за рацион:	100	1,5	0,5	21	94,5
Обед					
Овощная нарезка (огурец, помидор)	50	0,5	0,15	1,25	7,5
Суп куриный с клёцками	180	3,6	3,6	10,8	108
Котлеты рыбные в панировке	70	9,8	2,1	7,7	98
Рис отварной	130	3,9	2,6	40,3	208
Компот из сухофруктов	180	0,36	0	16,2	63
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,5	0,6	10,2	52
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	10,2	52
Итого за рацион:	650	21,16	9,65	96,65	588,5
Полдник					
Рагу овощное	150	3	7,5	18	165
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	10,2	52
Напиток из плодов шиповника	180	0,18	0	13,5	54
Булочка с сахаром	50	4,5	3	30	180

Итого за рацион:	400	9,18	11,1	71,7	451
Итого за день:	1545	38,8	35,555	233,1	1468,8
День 3					
Завтрак					
Скрембл	120	9	9,6	3,6	168
Чай заварной с сахаром	180	0	0	6,3	27
Масло сливочное	10	0,01	8,3	0,1	75
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	10,2	52
Лимон	5	0,05	0,005	0,15	0,8
Итого за рацион:	335	10,56	18,505	20,35	322,8
Завтрак 2					
Груша	100	0,4	0,3	10	45
Итого за рацион:	100	0,4	0,3	10	45
Обед					
Салат из св.огурцов с редисом и зел.горошком	50	0,75	0,1	2	12,5
Борщ с курицей	180	3,6	6,3	9	117
Котлеты куриные	70	10,5	5,95	7	147
Спагетти отварные	130	5,2	3,25	35,1	195
Компот из свежих яблок и груш	180	0	0	14,4	54
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,5	0,6	10,2	52
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	10,2	52
Итого за рацион:	650	23,05	16,8	87,9	629,5
Полдник					
Оладьи	90	5,85	3,6	45,9	252
Соус ягодный	30	0,15	0,06	17,7	72
Чай заварной с сахаром	180	0	0	6,3	27
Лимон	5	0,05	0,005	0,15	0,8

Итого за рацион:	305	6,05	3,665	70,05	351,8
Итого за день:	1390	40,06	39,27	188,3	1349,1
День 4					
Завтрак					
Каша манная молочная	180	4,5	4,5	25,2	171
Чай заварной с сахаром	180	0	0	6,3	27
Лимон	5	0,05	0,005	0,15	0,8
Масло сливочное	10	0,01	8,3	0,1	75
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	10,2	52
Итого за рацион:	395	6,06	13,405	41,95	325,8
Завтрак 2					
Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	37,8
Итого за рацион:	100	0,9	0,2	8,1	37,8
Обед					
Овощная нарезка (огурец, помидор)	50	0,5	0,15	1,25	7,5
Суп лапша домашняя (куриная)	180	2,7	4,5	7,2	99
Ежики куриные в сметанном соусе	100	10	8	6,5	180
Гречка отварная с маслом	150	6,75	6	37,5	240
Компот из яблок и апельсин	180	0,18	0	9,9	36
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,5	0,6	10,2	52
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	10,2	52
Итого за рацион:	700	23,13	19,85	82,75	666,5
Полдник					
Макароны с сыром	130	9,75	14,3	39	338
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	10,2	52
Компот из сухофруктов	180	0,36	0	16,2	63
Булочка с корицей	50	4,5	3	29,5	175
Итого за рацион:	380	16,11	17,9	94,9	628
Итого за день :	1575	46,2	51,355	227,7	1658,1

День 5					
Завтрак					
Омлет натуральный	120	9,6	8,4	3,6	156
Чай заварной с сахаром	180	0	0	6,3	27
Масло сливочное	10	0,01	8,3	0,1	75
Лимон	5	0,05	0,005	0,15	0,8
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	10,2	52
Итого за рацион:	335	11,16	17,305	20,35	310,8
Завтрак 2					
Яблоко	100	0,3	0,2	14	59
Итого за рацион:	100	0,3	0,2	14	59
Обед					
Салат из свеклы и сыра	50	2,25	2,25	4	45
Суп с фрикадельками	180	2,7	5,4	5,4	90
Оладьи печеночные	70	9,1	8,4	5,95	147
Макароны отварные	130	6,5	8,45	41,6	273
Компот из яблок и ягод	180	0,18	0	19,8	81,00
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,5	0,6	10,2	52
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	10,2	52
Итого за рацион:	650	23,73	25,7	97,15	740
Полдник					
Блины с маслом	100	4,5	4	42	230
Соус ягодный	30	0,15	0,06	17,7	72
Чай заварной с сахаром	180	0	0	6,3	27
Лимон	5	0,05	0,005	0,15	0,8
Итого за рацион:	315	4,7	4,065	66,15	329,8
Итого за день:	1400	39,89	47,27	197,65	1439,6
День 6					
Завтрак					

Каша рисовая молочная	180	3,6	4,5	32,4	198
Масло сливочное	10	0,01	8,3	0,1	75
Чай заварной с сахаром	180	0	0	6,3	27
Лимон	5	0,05	0,005	0,15	0,8
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	10,2	52
Итого за рацион:	395	5,16	13,405	49,15	352,8
Завтрак 2					
Банан	100	1,5	0,5	21	95
Итого за рацион:	100	1,5	0,5	21	95
Обед					
Салат из св.огурцов с редисом и зел.горошком	50	0,75	0,1	2	12,5
Суп Минестроне овощной	180	0,9	1,8	8,1	54
Кнели куриные	70	11,2	5,95	4,9	140
Спагетти отварные	130	5,2	3,25	35,1	195
Компот из с/м ягод	180	0,18	0	16,2	63
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,5	0,6	10,2	52
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	10,2	52
Итого за рацион:	650	21,23	12,3	86,7	568,5
Полдник					
Картофель запеченный	150	3,75	4,5	34,5	195
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	10,2	52
Компот из сухофруктов	180	0,36	0	16,2	63
Булочка со штейзелем	50	4,5	3,5	30	185
Итого за рацион:	400	10,11	8,6	90,9	495
Итого за день:	1545	38	34,805	247,75	1511,3
День 7					
Завтрак					
Омлет натуральный	120	9,6	8,4	3,6	156
Масло сливочное	10	0,01	8,3	0,1	75

Чай заварной с сахаром	180	0	0	6,3	27
Лимон	5	0,05	0,005	0,15	0,8
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	10,2	52
Итого за рацион:	335	11,16	17,305	20,35	310,8
Завтрак 2					
Груша	100	0,4	0,3	10	45
Итого за рацион:	100	0,4	0,3	10	45
Обед					
Винегрет овощной	50	1	0,05	5	25
Суп с вермишелью	180	2,7	4,5	9	99
Голубцы ленивые в томатном соусе	100	7	7	7	150
Рис отварной	130	3,9	2,6	40,3	208
Компот из яблок и апельсин	180	0,18	0	9,9	36
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,5	0,6	10,2	52
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	10,2	52
Итого за рацион:	680	17,78	15,35	91,6	622
Полдник					
Запеканка творожная	100	12	7	19	220
Соус ягодный	30	0,15	0,06	17,7	72
Чай заварной с сахаром	180	0	0	6,3	27
Лимон	5	0,05	0,005	0,15	0,8
Итого за рацион:	315	12,2	7,065	43,15	319,8
Итого за день:	1430	41,54	40,02	165,1	1297,6
День 8					
Завтрак					
Каша пшенная молочная	180	4,5	3,6	27	171
Масло сливочное	10	0,01	8,3	0,1	75
Чай заварной с сахаром	180	0	0	6,3	27
Лимон	5	0,05	0,005	0,15	0,8

Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	10,2	52
Итого за рацион:	395	6,06	12,505	43,75	325,8
Завтрак 2					
Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	37,8
Итого за рацион:	100	0,9	0,2	8,1	37,8
Обед					
Салат Весна	50	1	0,5	1,25	17,5
Борщ с курицей	180	3,6	6,3	9	117
Ежики куриные в сметанном соусе	100	10	8	6,5	180
Гречка отварная с маслом	150	6,75	6	37,5	240
Компот из свежих яблок и груш	180	0	0	14,4	54
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,5	0,6	10,2	52
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	10,2	52
Итого за рацион:	700	24,35	22	89,05	712,5
Полдник					
Оладьи	90	5,85	3,6	45,9	252
Соус ягодный	30	0,15	0,06	17,7	72
Чай заварной с сахаром	180	0	0	6,3	27
Лимон	5	0,05	0,005	0,15	0,8
Итого за рацион:	305	6,05	3,665	70,05	351,8
Итого за день:	1500	37,36	38,37	210,95	1427,9
День 9					
Завтрак					
Скрембл	120	9	9,6	3,6	168
Масло сливочное	10	0,01	8,3	0,1	75
Чай заварной с сахаром	180	0	0	6,3	27
Лимон	5	0,05	0,005	0,15	0,8
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	10,2	52
Итого за рацион:	335	10,56	18,505	20,35	322,8

Завтрак 2					
Банан	100	1,5	0,5	21	95
Итого за рацион:	100	1,5	0,5	21	95
Обед					
Овощная нарезка (огурец, помидор)	50	0,5	0,15	1,25	7,5
Суп с фрикадельками	180	2,7	5,4	5,4	90
Биточки паровые куриные	70	10,5	5,95	4,55	140
Макароны отварные	130	6,5	8,45	41,6	273
Компот из яблок и апельсин	180	0,18	0	9,9	36
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,5	0,6	10,2	52
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	10,2	52
Итого за рацион:	650	23,38	21,15	83,1	650,5
Полдник					
Рис с овощами	130	3,9	3,25	36,4	195
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	10,2	52
Компот из сухофруктов	180	0,36	0	16,2	63
Булочка с корицей	50	4,5	3	29,5	175
Итого за рацион:	380	10,26	6,85	92,3	485
Итого за день:	1465	45,7	47,005	216,75	1553,3
День 10					
Завтрак					
Каша дружба молочная	180	3,6	3,6	25,2	153
Масло сливочное	10	0,01	8,3	0,1	75
Чай заварной с сахаром	180	0	0	6,3	27
Лимон	5	0,05	0,005	0,15	0,8
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	10,2	52
Итого за рацион:	395	5,16	12,505	41,95	307,8
Завтрак 2					
Яблоко	100	0,3	0,2	14	59

Итого за рацион:	100	0,3	0,2	14	59
Обед					
Салат из сырых овощей	50	0,75	0,1	2,25	12,5
Суп лапша домашняя (куриная)	180	2,7	4,5	7,2	99
Котлеты рыбные в панировке	70	9,8	2,1	7,7	98
Картофельное пюре	150	3	3,75	21	142,5
Компот из яблок и ягод	180	0,18	0	19,8	81,00
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,5	0,6	10,2	52
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	10,2	52
Итого за рацион:	670	19,43	11,65	78,35	537
Полдник					
Блины с маслом	100	4,5	4	42	230
Соус ягодный	30	0,15	0,06	17,7	72
Чай заварной с сахаром	180	0	0	6,3	27
Лимон	5	0,05	0,005	0,15	0,8
Итого за рацион:	315	4,7	4,065	66,15	329,8
Итого за день:	1480	29,59	28,42	200,45	1233,6