Сириус ПРЕЗИДЕНТСКИЙ ЛИЦЕЙ

МЕНЮ ДЕТСКОГО САДА

АНОО «Президентский Лицей «Сириус»
Краснодарский край, федеральная территория Сириус, ул. Олимпийский пр.40/1

СОГЛАСОВАНО:

АНОО «Президентский Лицей «Сириус»
Руководитель департамента дошкольного образования

А. И. Мкртчян

СОГЛАСОВАНО:

ООО «Премьер Ивент»
Заместитель директора

Е. И. Фрид

ДЕНЬ 1

НАИМЕНОВАНИЕ	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	г	г	г	г	ккал
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**

Сириус ПРЕЗИДЕНТСКИЙ ЛИЦЕЙ

МЕНЮ ДЕТСКОГО САДА

АНОО «Президентский Лицей «Сириус»
Краснодарский край, федеральная территория Сириус, ул. Олимпийский пр.40/1

ДЕНЬ 2					
НАИМЕНОВАНИЕ	**Выход**	**Белки**	**Жиры**	**Углеводы**	**Энергетическая ценность**
	г	**г**	**г**	**г**	**ккал**
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**

Сириус ПРЕЗИДЕНТСКИЙ ЛИЦЕЙ

МЕНЮ ДЕТСКОГО САДА

АНОО «Президентский Лицей «Сириус»
Краснодарский край, федеральная территория Сириус, ул. Олимпийский пр.40/1

ДЕНЬ 3					
НАИМЕНОВАНИЕ	**Выход**	**Белки**	**Жиры**	**Углеводы**	**Энергетическая ценность**
	г	**г**	**г**	**г**	**ккал**
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**

Сириус ПРЕЗИДЕНТСКИЙ ЛИЦЕЙ

МЕНЮ ДЕТСКОГО САДА

АНОО «Президентский Лицей «Сириус»
Краснодарский край, федеральная территория Сириус, ул. Олимпийский пр.40/1

ДЕНЬ 4					
НАИМЕНОВАНИЕ	**Выход**	**Белки**	**Жиры**	**Углеводы**	**Энергетическая ценность**
	г	**г**	**г**	**г**	**ккал**
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**

Сириус ПРЕЗИДЕНТСКИЙ ЛИЦЕЙ

МЕНЮ ДЕТСКОГО САДА

АНОО «Президентский Лицей «Сириус»
Краснодарский край, федеральная территория Сириус, ул. Олимпийский пр.40/1

ДЕНЬ 5					
НАИМЕНОВАНИЕ	**Выход**	**Белки**	**Жиры**	**Углеводы**	**Энергетическая ценность**
	г	**г**	**г**	**г**	**ккал**
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**

Сириус ПРЕЗИДЕНТСКИЙ ЛИЦЕЙ

МЕНЮ ДЕТСКОГО САДА

АНОО «Президентский Лицей «Сириус»
Краснодарский край, федеральная территория Сириус, ул. Олимпийский пр.40/1

ДЕНЬ 6

НАИМЕНОВАНИЕ	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	г	г	г	г	ккал
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**

Сириус ПРЕЗИДЕНТСКИЙ ЛИЦЕЙ

МЕНЮ ДЕТСКОГО САДА

АНОО «Президентский Лицей «Сириус»
Краснодарский край, федеральная территория Сириус, ул. Олимпийский пр.40/1

ДЕНЬ 7

НАИМЕНОВАНИЕ	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	г	г	г	г	ккал
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**

Сириус ПРЕЗИДЕНТСКИЙ ЛИЦЕЙ

МЕНЮ ДЕТСКОГО САДА

АНОО «Президентский Лицей «Сириус»
Краснодарский край, федеральная территория Сириус, ул. Олимпийский пр.40/1

ДЕНЬ 8					
НАИМЕНОВАНИЕ	**Выход**	**Белки**	**Жиры**	**Углеводы**	**Энергетическая ценность**
	г	**г**	**г**	**г**	**ккал**
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**

Сириус ПРЕЗИДЕНТСКИЙ ЛИЦЕЙ

МЕНЮ ДЕТСКОГО САДА

АНОО «Президентский Лицей «Сириус»
Краснодарский край, федеральная территория Сириус, ул. Олимпийский пр.40/1

ДЕНЬ 9

НАИМЕНОВАНИЕ	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	г	г	г	г	ккал
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**

Сириус ПРЕЗИДЕНТСКИЙ ЛИЦЕЙ

МЕНЮ ДЕТСКОГО САДА

АНОО «Президентский Лицей «Сириус»
Краснодарский край, федеральная территория Сириус, ул. Олимпийский пр.40/1

ДЕНЬ 10					
НАИМЕНОВАНИЕ	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	г	г	г	г	ккал
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**