

Меню детский сад

Государственное автономное общеобразовательное учреждение «Многопрофильная гимназия федеральной территории «Сириус»  
 (ГАОУ «Многопрофильная гимназия федеральной территории «Сириус»)  
 Краснодарский край, городской округ Сириус, пгт Сириус, ул. Фигурная, 3

Согласовано:

ГАОУ «Многопрофильная гимназия федеральной территории «Сириус»  
 Директор

А.А.Хорошилов



Согласовано:

ООО «Премьер Ивент»

Заместитель директора

Е.И.Фил



Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	гр	гр	гр	гр	
<b>День 1</b>					
<b>Завтрак</b>					
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
<b>Итого за рацион:</b>	<b>335</b>	<b>11,16</b>	<b>17,305</b>	<b>20,35</b>	<b>310,8</b>
<b>Завтрак 2</b>					
Яблоко	100	0,3	0,2	14	59
<b>Итого за рацион:</b>	<b>100</b>	<b>0,3</b>	<b>0,2</b>	<b>14</b>	<b>59</b>
<b>Обед</b>					
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
<b>Итого за рацион:</b>	<b>670</b>	<b>27,03</b>	<b>17,75</b>	<b>97,1</b>	<b>695,5</b>
<b>Полдник</b>					
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
<b>Итого за рацион:</b>	<b>315</b>	<b>12,2</b>	<b>7,065</b>	<b>43,15</b>	<b>319,8</b>
<b>Итого за день:</b>	<b>1420</b>	<b>50,69</b>	<b>42,32</b>	<b>174,6</b>	<b>1385,1</b>
<b>День 2</b>					
<b>Завтрак</b>					
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
<b>Итого за рацион:</b>	<b>395</b>	<b>6,96</b>	<b>14,305</b>	<b>43,75</b>	<b>334,8</b>
<b>Завтрак 2</b>					
Банан	100	1,5	0,5	21	95
<b>Итого за рацион:</b>	<b>100</b>	<b>1,5</b>	<b>0,5</b>	<b>21</b>	<b>94,5</b>
<b>Обед</b>					
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
<b>Итого за рацион:</b>	<b>650</b>	<b>21,16</b>	<b>9,65</b>	<b>96,65</b>	<b>588,5</b>
<b>Полдник</b>					
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
<b>Итого за рацион:</b>	<b>400</b>	<b>9,18</b>	<b>11,1</b>	<b>71,7</b>	<b>451</b>
<b>Итого за день:</b>	<b>1545</b>	<b>38,8</b>	<b>35,555</b>	<b>233,1</b>	<b>1468,8</b>
<b>День 3</b>					
<b>Завтрак</b>					
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
<b>Итого за рацион:</b>	<b>335</b>	<b>10,56</b>	<b>18,505</b>	<b>20,35</b>	<b>322,8</b>
<b>Завтрак 2</b>					
Груша	100	0,4	0,3	10	45
<b>Итого за рацион:</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,3</b>	<b>10</b>	<b>45</b>
<b>Обед</b>					
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
<b>Итого за рацион:</b>	<b>650</b>	<b>23,05</b>	<b>16,8</b>	<b>87,9</b>	<b>629,5</b>
<b>Полдник</b>					
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

<b>Итого за рацион:</b>	<b>380</b>	<b>16,11</b>	<b>17,9</b>	<b>94,9</b>	<b>628</b>
<b>Итого за день :</b>	<b>1575</b>	<b>46,2</b>	<b>51,355</b>	<b>227,7</b>	<b>1658,1</b>
<b>День 5</b>					
<b>Завтрак</b>					
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
<b>Итого за рацион:</b>	<b>335</b>	<b>11,16</b>	<b>17,305</b>	<b>20,35</b>	<b>310,8</b>
<b>Завтрак 2</b>					
Яблоко	100	0,3	0,2	14	59
<b>Итого за рацион:</b>	<b>100</b>	<b>0,3</b>	<b>0,2</b>	<b>14</b>	<b>59</b>
<b>Обед</b>					
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
<b>Итого за рацион:</b>	<b>650</b>	<b>23,73</b>	<b>25,7</b>	<b>97,15</b>	<b>740</b>
<b>Полдник</b>					
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
<b>Итого за рацион:</b>	<b>315</b>	<b>4,7</b>	<b>4,065</b>	<b>66,15</b>	<b>329,8</b>
<b>Итого за день:</b>	<b>1400</b>	<b>39,89</b>	<b>47,27</b>	<b>197,65</b>	<b>1439,6</b>

День 6					
<b>Завтрак</b>					
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
<b>Итого за рацион:</b>	<b>395</b>	<b>5,16</b>	<b>13,405</b>	<b>49,15</b>	<b>352,8</b>
<b>Завтрак 2</b>					
Банан	100	1,5	0,5	21	95
<b>Итого за рацион:</b>	<b>100</b>	<b>1,5</b>	<b>0,5</b>	<b>21</b>	<b>95</b>
<b>Обед</b>					
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
<b>Итого за рацион:</b>	<b>650</b>	<b>21,23</b>	<b>12,3</b>	<b>86,7</b>	<b>568,5</b>
<b>Полдник</b>					
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
<b>Итого за рацион:</b>	<b>400</b>	<b>10,11</b>	<b>8,6</b>	<b>90,9</b>	<b>495</b>
<b>Итого за день:</b>	<b>1545</b>	<b>38</b>	<b>34,805</b>	<b>247,75</b>	<b>1511,3</b>
День 7					
<b>Завтрак</b>					

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
<b>Итого за рацион:</b>	<b>335</b>	<b>11,16</b>	<b>17,305</b>	<b>20,35</b>	<b>310,8</b>
<b>Завтрак 2</b>					
Груша	100	0,4	0,3	10	45
<b>Итого за рацион:</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,3</b>	<b>10</b>	<b>45</b>
<b>Обед</b>					
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
<b>Итого за рацион:</b>	<b>680</b>	<b>17,78</b>	<b>15,35</b>	<b>91,6</b>	<b>622</b>
<b>Полдник</b>					
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
<b>Итого за рацион:</b>	<b>315</b>	<b>12,2</b>	<b>7,065</b>	<b>43,15</b>	<b>319,8</b>
<b>Итого за день:</b>	<b>1430</b>	<b>41,54</b>	<b>40,02</b>	<b>165,1</b>	<b>1297,6</b>
<b>День 8</b>					
<b>Завтрак</b>					
Каша пшеничная 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
<b>Итого за рацион:</b>	<b>395</b>	<b>6,06</b>	<b>12,505</b>	<b>43,75</b>	<b>325,8</b>
<b>Завтрак 2</b>					
Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	37,8
<b>Итого за рацион:</b>	<b>100</b>	<b>0,9</b>	<b>0,2</b>	<b>8,1</b>	<b>37,8</b>
<b>Обед</b>					
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
<b>Итого за рацион:</b>	<b>700</b>	<b>24,35</b>	<b>22</b>	<b>89,05</b>	<b>712,5</b>
<b>Полдник</b>					
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
<b>Итого за рацион:</b>	<b>305</b>	<b>6,05</b>	<b>3,665</b>	<b>70,05</b>	<b>351,8</b>
<b>Итого за день:</b>	<b>1500</b>	<b>37,36</b>	<b>38,37</b>	<b>210,95</b>	<b>1427,9</b>
<b>День 9</b>					
<b>Завтрак</b>					
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
<b>Итого за рацион:</b>	<b>335</b>	<b>10,56</b>	<b>18,505</b>	<b>20,35</b>	<b>322,8</b>
<b>Завтрак 2</b>					
Банан	100	1,5	0,5	21	95
<b>Итого за рацион:</b>	<b>100</b>	<b>1,5</b>	<b>0,5</b>	<b>21</b>	<b>95</b>
<b>Обед</b>					
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
<b>Итого за рацион:</b>	<b>650</b>	<b>23,38</b>	<b>21,15</b>	<b>83,1</b>	<b>650,5</b>
<b>Полдник</b>					
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
<b>Итого за рацион:</b>	<b>380</b>	<b>10,26</b>	<b>6,85</b>	<b>92,3</b>	<b>485</b>
<b>Итого за день:</b>	<b>1465</b>	<b>45,7</b>	<b>47,005</b>	<b>216,75</b>	<b>1553,3</b>
<b>День 10</b>					
<b>Завтрак</b>					
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
<b>Итого за рацион:</b>	<b>395</b>	<b>5,16</b>	<b>12,505</b>	<b>41,95</b>	<b>307,8</b>

<b>Завтрак 2</b>					
Яблоко	100	0,3	0,2	14	59
<b>Итого за рацион:</b>	<b>100</b>	<b>0,3</b>	<b>0,2</b>	<b>14</b>	<b>59</b>
<b>Обед</b>					
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
<b>Итого за рацион:</b>	<b>670</b>	<b>19,43</b>	<b>11,65</b>	<b>78,35</b>	<b>537</b>
<b>Полдник</b>					
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
<b>Итого за рацион:</b>	<b>315</b>	<b>4,7</b>	<b>4,065</b>	<b>66,15</b>	<b>329,8</b>
<b>Итого за день:</b>	<b>1480</b>	<b>29,59</b>	<b>28,42</b>	<b>200,45</b>	<b>1233,6</b>