

Меню детский сад

Государственное автономное общеобразовательное учреждение «Многопрофильная гимназия федеральной территории «Сириус»
(ГАОУ «Многопрофильная гимназия федеральной территории «Сириус»)
Российская Федерация, федеральная территория «Сириус», ул. Фигурная, д. 3

Согласовано:

ГАОУ «Многопрофильная гимназия федеральной территории «Сириус»

И.о. директора

Н.Е. Веселов

Согласовано:

ООО «Премьер Ивент»

Заместитель директора

Е.И. Фрид

Наименование	Выход	Белки на 100гр	белки на порцию	Жиры 100гр	жиры на порцию	Углеводы 100гр	углеводы на порцию	Энергетическая ценность на порц на 100гр	Энергетическая ценность на порцию
	гр	гр		гр		гр		ккал	ккал
День 1									
Завтрак									
Каша овсяная молочная	180	3,015	5,43	3,043	5,48	14,548	26,19	97,637	175,75
Масло сливочное	10	0,1	0,01	83	8,30	0,1	0,01	748	74,80
Соус ягодный	30	0,394	0,12	0,123	0,04	60,772	18,23	245,77	73,73
Чай черный	180	0	0,00	0	0,00	3,5	6,30	14	25,20
Лимон	5	0,9	0,05	0,1	0,01	3	0,15	16,5	0,83
Хлеб пшеничный	20	7,5	1,50	3	0,60	51	10,20	261	52,20
Итого за рацион:	425		7,1002		14,4193		61,078		402,50
Завтрак 2									
Фрукты в ассортименте	100	0,5	0,5	0,5	0,5	18	18	78,5	78,5
Итого за рацион:	100		0,5		0,5		18		78,5
Обед									
Нарезка из огурцов	50	0,8	0,40	0,3	0,15	1,9	0,95	13,5	6,75
Борщ	180	1,769	3,18	3,626	6,53	4,786	8,61	58,859	105,95
Запеканка картофельная с курицей	200	9,782	19,56	11,709	23,42	14,005	28,01	200,527	401,05
Хлеб бездрожжевой с тыквенными семенами	20	7,5	1,50	3	0,60	51	10,20	261	52,20
Хлеб пшеничный	20	7,5	1,50	3	0,60	51	10,20	261	52,20
Компот из сухофруктов	180	0,152	0,27	0,011	0,02	8,912	16,04	36,349	65,43
Итого за рацион:	650		26,42		31,31		74,02		676,83
Полдник									
Макароны отварные с сыром	130	7,434	9,66	11,005	14,31	29,61	38,49	247,219	321,38
Чай черный	180	0	0,00	0	0,00	3,5	6,30	15	27,00
Итого за рацион:	310		9,66		14,31		44,79		348,38
Итого за день:	1485		43,69		60,54		197,89		1506,22
День 2									
Завтрак									
Каша рисовая молочная	180	2,119	3,81	0,08	0,15	18,28	32,90	102,71	184,88
Масло сливочное	10	0,1	0,01	83	8,30	0,1	0,01	748	74,80
Сыр российский	20	23	4,60	28	5,60	0	0,00	344	68,80
Какао с молоком	180	1,5	2,70	1,2	2,16	8,7	15,66	52,8	95,04
Хлеб пшеничный	20	7,5	1,50	3	0,60	51	10,20	261	52,20
Итого за рацион:	410		12,62		16,81		58,77		475,72
Завтрак 2									
Фрукты в ассортименте	100	0,5	0,5	0,5	0,5	18	18	78,5	78,5
Итого за рацион:	100		0,5		0,5		18		78,5
Обед									
Салат из свеклы	50	1,485	0,74	0,083	0,04	9,68	4,84	45,407	22,70
Суп с клецками	180	1,9	3,42	2,10	3,78	6	10,80	50,8	91,44
Котлета мясная(гов/кур)	70	14,815	10,37	13,069	9,15	8,658	6,06	46,932	32,85

Макароны отварные	130	4,86	6,32	6,253	8,13	31,725	41,24	202,617	263,40
Хлеб бездрожжевой с тыквенными семенами	20	7,5	1,50	3	0,05	51	10,20	261	52,20
Хлеб пшеничный	20	7,5	1,50	3	0,05	51	10,20	261	52,20
Компот из свежих яблок	180	0,041	0,07	0,023	0,00	12,107	21,79	48,794	87,83
Итого за рацион:	650		23,92		21,19		105,14		602,63
Полдник									
Омлет натуральный	100	7,009	7,01	7,009	7,01	3,124	3,12	106,656	106,66
Чай черный	180	0	0,00	0	0,00	3,5	6,30	15	27,00
Булочка слоеная с корицей	50	9,29	4,65	5,803	2,90	62,762	31,38	340,435	170,22
Итого за рацион:	330		7,77		9,91		40,81		303,87
Итого за день:	1490		44,82		48,40		222,71		1460,72
День 3									
Завтрак									
Каша манная молочная	180	2,351	4,23	2,738	4,93	13,516	24,33	88,105	158,59
Масло сливочное	10	0,1	0,01	83	8,30	0,1	0,01	748	74,80
Соус ягодный	30	0,394	0,12	0,123	0,04	60,772	18,23	245,77	73,73
Чай черный	180	0	0,00	0	0,00	3,5	6,30	15	27,00
Лимон	5	0,9	0,05	0,1	0,01	3	0,15	16,5	0,83
Хлеб пшеничный	20	7,5	1,50	3	0,60	51	10,20	261	52,20
Итого за рацион:	425		5,91		13,87		59,22		387,15
Завтрак 2									
Фрукты в ассортименте	100	0,5	0,5	0,5	0,5	18	18	78,5	78,5
Итого за рацион:	100		0,5		0,5		18		78,5
Обед									
Нарезка помидор	50	0,2	0,10	0,9	0,45	2,7	1,35	16,2	8,10
Бульон куриный с зеленью	180	1,523	2,74	1,058	1,90	0,44	0,79	17,372	31,27
Сухари пшеничные	50	7,5	3,75	3	1,50	51	25,50	261	130,50
Котлета рыбная	70	13,8	9,66	3,1	2,17	11	7,70	127,5	89,25
Картофельное пюре	130	2	2,60	2,4	3,12	13,6	17,68	85	110,50
Хлеб пшеничный	20	7,5	1,50	3	0,60	51	10,20	261	52,20
Компот из с/м ягод	180	0,023	0,04	0,073	0,13	9,117	16,41	36,96	66,53
Итого за рацион:	680		20,39		9,88		79,63		488,35
Полдник									
Запеканка творожная	100	12,316	12,32	7,193	10,79	19,154	19,15	190,616	190,62
Соус ягодный	30	0,394	0,12	0,123	0,04	60,772	18,23	245,77	73,73
Чай черный	180	0	0,00	0	0,00	3,5	6,30	15	27,00
Итого за рацион:	310		12,43		10,83		43,69		291,35
Итого за день:	1515		39,23		35,07		200,54		1245,34
День 4									
Завтрак									
Каша пшеничная молочная	180	2,561	4,61	2,233	4,02	15,262	27,47	91,389	164,50
Масло сливочное	10	0,1	0,01	83	8,30	0,1	0,01	748	74,80
Сыр российский	20	23	4,60	28	5,60	0	0,00	344	68,80
Какао с молоком	180	1,253	2,26	1,016	1,83	7,036	12,66	42,296	76,13
Хлеб пшеничный	20	7,5	1,50	3	0,60	51	10,20	261	52,20
Итого за рацион:	410		12,98		20,35		50,35		436,43
Завтрак 2									
Фрукты в ассортименте	100	0,5	0,5	0,5	0,5	18	18	78,5	78,5
Итого за рацион:	100		0,5		0,5		18		78,5
Обед									
Салат Весенний	50	3,6	1,80	2,39	1,20	2,966	1,48	47,774	23,89
Суп с фасолью	180	2,174	3,91	2,595	4,67	5,739	10,33	55,011	99,02
Куриное филе в сметанном соусе 70/30	100	17,449	17,45	11,956	11,96	4,059	4,06	193,63	193,63
Гречка отварная	130	4,27	5,55	3,858	5,02	24,768	32,20	150,873	196,13
Хлеб ржано-пшеничный	20	7,5	1,50	3	0,60	51	10,20	261	52,20
Хлеб пшеничный	20	7,5	1,50	3	0,60	51	10,20	261	52,20
Компот из яблок и с/м ягод	180	0,075	0,14	0,028	0,05	10,689	19,24	43,311	77,96

Итого за рацион:	680		31,85		24,09		87,71		695,03
Полдник									
Омлет натуральный	100	7,7	7,70	7	7,00	3,13	3,13	106,6	106,60
Булочка с изюмом	50	9,475	4,74	5,85	2,93	71,662	35,83	377,198	188,60
Чай черный	180	0	0,00	0	0,00	3,5	6,30	15	27,00
Итого за рацион:	330		12,4375		9,925		45,261		322,199
Итого за день :	1520,00		57,76		54,86		201,32		1532,16
Дет. 5									
Завтрак									
Каша Дружба	180	2,036	3,66	2,042	3,68	14,223	25,60	83,419	150,15
Масло сливочное	10	0,1	0,01	83	8,30	0,1	0,01	748	74,80
Соус ягодный	30	0,394	0,12	0,123	0,04	60,772	18,23	245,77	73,73
Чай черный	180	0	0,00	0	0,00	3,5	6,30	15	27,00
Лимон	5	0,9	0,05	0,1	0,01	3	0,15	16,5	0,83
Хлеб пшеничный	20	7,5	1,50	3	0,60	51	10,20	261	52,20
Итого за рацион:	425		5,338		12,6175		60,493		378,7102
Завтрак 2									
Фрукты в ассортименте	100	0,5	0,5	0,5	0,5	18	18	78,5	78,5
Итого за рацион:	100		0,5		0,5		18		78,5
Обед									
Нарезка из моркови	50	0,9	0,45	0,2	0,10	6,8	3,40	32,6	16,30
Суп-лапша домашняя	180	1,6	2,88	2,70	4,86	3,9	7,02	46,9	84,42
Плов из птицы	200	7,052	14,10	9,495	18,99	17,94	35,88	185,426	370,85
Хлеб ржано-пшеничный	20	7,5	1,50	3	0,60	51	10,20	261	52,20
Хлеб пшеничный	20	7,5	1,50	3	0,60	51	10,20	261	52,20
Напиток Каркаде	180	0	0	0	0,00	6	10,80	24	43,20
Итого за рацион:	650		20,43		25,15		77,50		619,17
Полдник									
Блины с маслом	100	4,263	4,26	4,056	4,06	39,916	39,92	230	230,00
Соус ягодный	30	0,394	0,12	0,123	0,04	60,772	18,23	245,77	73,73
Чай черный	180	0	0,00	0	0,00	3,5	6,30	15	27,00
Итого за рацион:	310		4,3812		4,0929		64,4476		330,731
Итого за день :	1485		30,65		42,36		220,44		1407,11
Дет. 6									
Завтрак									
Каша пшеничная молочная	180	2,508	4,51	2,356	4,24	11,98	21,56	79,153	74,8
Масло сливочное	10	0,1	0,01	83	8,30	0,1	0,01	748	74,80
Соус ягодный	30	0,394	0,12	0,123	0,04	60,772	18,23	245,77	73,73
Чай черный	180	0	0,00	0	0,00	3,5	6,30	15	27,00
Лимон	5	0,9	0,05	0,1	0,01	3	0,15	16,5	0,83
Хлеб пшеничный	20	7,5	1,50	3	0,60	51	10,20	261	52,20
Итого за рацион:	425		6,19		13,18		56,46		303,36
Завтрак 2									
Фрукты в ассортименте	100	0,5	0,5	0,5	0,5	18	18	78,5	78,5
Итого за рацион:	100		0,5		0,5		18		78,5
Обед									
Салат Кремлёвский	50	1,422	0,71	0,168	0,08	6,72	3,36	34,078	17,04
Бульон куриный с зеленью	180	1,523	2,74	1,058	1,90	0,44	0,79	17,372	31,27
Пельмени	200	7,685	15,37	5,736	11,47	22,19	44,38	171,121	342,24
Сухари пшеничные	50	7,5	3,75	3	1,50	51	25,50	261	130,50
Хлеб пшеничный	20	7,5	1,50	3	0,60	51	10,20	261	52,20
Компот из свежих яблок	180	0,041	0,07	0,023	0,04	12,107	21,79	48,794	87,83
Итого за рацион:	680		24,15		15,60		106,02		661,08
Полдник									
Макароны отварные с сыром	130	7,434	9,66	11,005	14,31	29,61	38,49	247,219	321,38
Чай черный	180	0	0,00	0	0,00	3,5	6,30	15	27,00
Итого за рацион:	310		9,6642		14,3065		44,793		348,3847

Итого за день:	1515		40,498		43,591		225,2732		1391,32
День 7									
Завтрак									
Каша овсяная молочная	180	3,015	5,43	3,043	5,48	14,548	26,19	97,637	175,75
Масло сливочное	10	0,1	0,01	83	8,30	0,1	0,01	748	74,80
Сыр российский	20	23	4,60	28	5,60	0	0,00	344	68,80
Какао с молоком	180	1,5	2,70	1,2	2,16	8,7	15,66	52,8	95,04
Хлеб пшеничный	20	7,5	1,50	3	0,60	51	10,20	261	52,20
Итого за рацион:	410		14,24		22,14		52,06		466,59
Завтрак 2									
Фрукты в ассортименте *	100	0,5	0,5	0,5	0,5	18	18	78,5	78,5
Итого за рацион:	100		0,5		0,5		18		78,5
Обед									
Нарезка из огурцов	50	0,8	0,40	0,3	0,15	1,9	0,95	13,5	6,75
Борщ	180	1,769	3,18	3,626	6,53	4,786	8,61	58,859	105,95
Ёжики кур в смет соусе 70/30	100	10,855	10,86	7,97	7,97	6,935	6,94	142,886	142,89
Гречка отварная	130	4,27	5,55	3,858	5,02	24,768	32,20	150,873	196,13
Хлеб ржано-пшеничный	20	7,5	1,50	3	0,60	51	10,20	261	52,20
Хлеб пшеничный	20	7,5	1,50	3	0,60	51	10,20	261	52,20
Компот из с/м ягод	180	0,023	0,04	0,073	0,13	9,117	16,41	36,96	66,53
Итого за рацион:	680		23,03		20,99		85,51		622,65
Полдник									
Омлет натуральный	100	7,77	7,77	7,009	10,51	3,124	3,12	106,656	106,66
Булка с маком	50	9,864	4,93	6,83	3,42	58,546	29,27	335,109	167,55
Чай черный	180	0	0,00	0	0,00	3,5	6,30	15	27,00
Итого за рацион:	330		12,70		13,93		38,70		301,21
Итого за день:	1520		50,4706		57,5595		194,2622		1468,9422
День 8									
Завтрак									
Каша манная молочная	180	2,351	4,23	2,738	4,93	13,516	24,33	88,105	158,59
Масло сливочное	10	0,1	0,01	83	8,30	0,1	0,01	748	74,80
Соус ягодный	30	0,394	0,12	0,123	0,04	60,772	18,23	245,77	73,73
Чай черный	180	0	0,00	0	0,00	3,5	6,30	14	25,20
Лимон	5	0,9	0,05	0,1	0,01	3	0,15	16,5	0,83
Хлеб пшеничный	20	7,5	1,50	3	0,60	51	10,20	261	52,20
Итого за рацион:	425		5,91		13,87		59,22		385,35
Фрукты в ассортименте	100	0,5	0,5	0,5	0,5	18	18	78,5	78,5
Итого за рацион:	100		0,5		0,5		18		78,5
Обед									
Салат из свеклы	50	1,485	0,74	0,083	0,04	9,68	4,84	45,407	22,70
Суп гороховый	180	2,94	5,29	2,677	4,82	6,752	12,15	62,862	113,15
Котлета куриная	70	14,716	10,30	8,375	5,86	9,766	6,84	173,306	121,31
Макароны отварные	130	4,86	6,32	6,253	8,13	31,725	41,24	202,617	263,40
Хлеб ржано-пшеничный	20	7,5	1,50	3	0,60	51	10,20	261	52,20
Хлеб пшеничный	20	7,5	1,50	3	0,60	51	10,20	261	52,20
Компот из сухофруктов	180	0,152	0,27	0,011	0,02	8,912	16,04	36,349	65,43
Итого за рацион:	650		25,93		20,07		101,51		690,40
Полдник									
Вареники с картофелем	150	2,711	4,07	5,551	8,33	24,016	36,02	156,865	235,30
Чай черный	180	0	0,00		0,00	3,5	6,30	15	27,00
Итого за рацион:	330		4,0665		8,3265		42,324		262,2975
Итого за день:	1505		36,40		42,77		221,06		1416,54
День 9									
Завтрак									
Каша Дружба	180	2,036	3,66	2,042	3,68	14,223	25,60	83,419	150,15
Масло сливочное	10	0,1	0,01	83	8,30	0,1	0,01	748	74,80
Соус ягодный	30	0,394	0,12	0,123	0,04	60,772	18,23	245,77	73,73

Чай черный	180	0	0,00	0	0,00	3,5	6,30	14	25,20
Лимон	5	0,9	0,05	0,1	0,01	3	0,15	16,5	0,83
Хлеб пшеничный	20	7,5	1,50	3	0,60	51	10,20	261	52,20
Итого за рацион:	425		5,338		12,6175		60,493		376,9102
Завтрак 2									
Фрукты в ассортименте	100	0,5	0,5	0,5	0,5	18	18	78,5	78,5
Итого за рацион:	100		0,5		0,5		18		78,5
Обед									
Нарезка из моркови	50	0,9	0,45	0,2	0,10	6,8	3,40	32,6	16,30
Суп с макаронными изделиями	180	1,647	2,96	2,616	4,71	4,881	8,79	49,657	89,38
Запеканка картофельная с рыбой	200	9,207	18,41	7,737	15,47	16,846	33,69	173,844	347,69
Хлеб ржано-пшеничный	20	7,5	1,50	3	0,60	51	10,20	261	52,20
Хлеб пшеничный	20	7,5	1,50	3	0,60	51	10,20	261	52,20
Напиток Каркаде	180	0	0	0	0,00	6	10,80	24	43,20
Итого за рацион:	650		24,83		21,48		77,08		600,97
Полдник									
Омлет натуральный	100	7,7	7,70	7	7,00	3,1	3,10	106,6	106,60
Булочка с изюмом	50	9,4	4,70	5,8	2,90	71,6	35,80	377,1	188,55
Чай черный	180	0	0,00	0	0,00	3,5	6,30	15	27,00
Итого за рацион:	330		12,4		9,9		45,2		322,15
Итого за день:	1505		43,0666		44,5003		200,7708		1378,5308
День 10									
Завтрак									
Каша пшеничная молочная	180	2,561	4,61	2,233	4,02	15,262	27,47	91,389	164,50
Масло сливочное	10	0,1	0,01	83	8,30	0,1	0,01	748	74,80
Сыр российский	20	23	4,60	28	5,60	0	0,00	344	68,80
Какао с молоком	180	1,5	2,70	1,2	2,16	8,7	15,66	52,8	95,04
Хлеб пшеничный	20	7,5	1,50	3	0,60	51	10,20	261	52,20
Итого за рацион:	410		13,42		20,68		53,34		455,34
Завтрак 2									
Фрукты в ассортименте	100	0,5	0,5	0,5	0,5	18	18	78,5	78,5
Итого за рацион:	100		0,5		0,5		18		78,5
Обед									
Нарезка из помидор	50	0,2	0,10	0,9	0,45	2,7	1,35	16,2	8,10
Суп с клецками	180	1,923	3,46	2,10	3,79	6,051	10,89	50,834	91,50
Котлета мясная(гов/кур)	70	14,815	10,37	13,069	9,15	8,658	6,06	46,932	32,85
Рис отварной	130	2,887	3,75	2,055	2,67	31,21	40,57	154,882	201,35
Хлеб ржано-пшеничный	20	7,5	1,50	3	0,60	51	10,20	261	52,20
Хлеб пшеничный	20	7,5	1,50	3	0,60	51	10,20	261	52,20
Компот из с/м ягод	180	0,023	0,04	0,073	0,13	9,117	16,41	36,96	66,53
Итого за рацион:	650		20,73		17,39		95,69		504,73
Полдник									
Оладьи	100	6,311	6,31	3,955	3,96	51,016	10,2	264,902	264,90
Соус ягодный	30	0,394	0,12	0,123	0,04	60,772	18,23	245,77	73,73
Чай черный	180	0	0,00	0	0,00	3,5	6,30	15	27,00
Итого за рацион:	310		6,43		3,99		34,73		365,63
Итого за день:	1470		41,08		42,56		201,76		1404,20