

## МЕНЮ (2-3 года) на понедельник

День 1	Наименование блюд	Выход, г	Калорийность	
завтрак	Каша жидкая ячневая на сгущенном молоке	150/3	165,5	
	Бутерброд с маслом	30/3	93,49	
	Чай с сахаром	170	31,73	
2-ой завтрак	Сок в ассортименте	160	68,24	
обед	Икра морковная	30	28,11	
	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	160	75,7	
	Тефтели со сметанно-томатным соусом	60	91,34	
	Макаронные изделия отварные	120	124	
	Напиток из шиповника	150	66,68	
	Хлеб пшеничный	30	71,1	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	57,04	
	полдник	Пудинг из творога с яблоками	80	174,40
		Соус фруктовый	15	8,65
		Чай с лимоном	150	29
Пищевая ценность	<i>Белки</i>		<b>32,5</b>	
	<i>Жиры</i>		<b>27,4</b>	
	<i>Углеводы</i>		<b>149,9</b>	
	<i>Калорийность</i>		<b>1085,0</b>	

## МЕНЮ (3-7) лет на понедельник

День 1	Наименование блюд	Выход, г	Калорийность	
завтрак	Каша жидкая ячневая на сгущенном молоке	180/4	198,6	
	Бутерброд с маслом	35/5	120,29	
	Чай с сахаром	200	37,3	
2-ой завтрак	Сок в ассортименте	180	76	
обед	Икра морковная	50	46,85	
	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	200	107	
	Тефтели с сметанно-томатным соусом	80	114,8	
	Макаронные изделия отварные	130	134,4	
	Напиток из шиповника	180	80,02	
	Хлеб пшеничный	30	71,1	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	76	
	полдник	Пудинг из творога с яблоками	100	213,47
		Соус фруктовый	15	8,65
		Чай с лимоном	180	34,8
Пищевая ценность	<i>Белки</i>		<b>43,63</b>	
	<i>Жиры</i>		<b>36,42</b>	
	<i>Углеводы</i>		<b>192,77</b>	
	<i>Калорийность</i>		<b>1319,28</b>	

## МЕНЮ (2-3 года) на вторник

## МЕНЮ (3-7) лет на вторник

День 2	Наименование блюд	Выход, г	Калорийность
завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	160	116,16
	Бутерброд с повидлом	25/5	73,21
	Кофейный напиток с молоком	160	62,82
2-ой завтрак	Яблоко	95	62,84
обед	Свекла отварная	30	14,1
	Щи из свежей капусты с картофелем на м/к бульоне со сметаной	150	108,94
	Голубцы ленивые	120	201,78
	Соус сметанный	15	9,48
	Компот из изюма	150	61,78
	Хлеб ржано-пшеничный	35	66,55
	Манник	70	178,14
	Соус молочный сладкий	15	15,22
полдник	Чай с сахаром	150	28
	Белки		35,0
	Жиры		29,6
Пищевая ценность	Углеводы		150,1
	Калорийность		999,0

День 2	Наименование блюд	Выход, г	Калорийность
завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	200	145,2
	Бутерброд с повидлом	37,5/13	123,26
	Кофейный напиток с молоком	180	90,5
2-ой завтрак	Яблоко	100	68,8
обед	Свекла отварная	50	23,5
	Щи из свежей капусты с картофелем на м/к бульоне со сметаной	200	145,22
	Голубцы ленивые	160	268,78
	Соус сметанный	30	18,93
	Компот из изюма	180	74,13
	Хлеб ржано-пшеничный	40	76
	Манник	85	216,3
	Соус молочный сладкий	20	20,3
полдник	Чай с сахаром	180	33,6
	Белки		45,0
	Жиры		39,4
Пищевая ценность	Углеводы		188,0
	Калорийность		1278,7

## МЕНЮ (2-3 года) на среду

День 3	Наименование блюд	Выход, г	Калорийность
завтрак	Каша жидкая из овсяных хлопьев "Геркулес" с сахаром	150	150,27
	Бутерброд с сыром	30/10	80,14
	Чай с молоком и сахаром	160	40,2
2-ой завтрак	Печенье сахарное	10	41,70
	Молоко кипяченое	110	57,61
обед	Огурец соленый	30	4,2
	Бульон из кур с гренками	170	69,53
	Котлеты рубленые из птицы	60	156
	Рагу из овощей	120	145,2
	Компот из апельсинов	150	64,77
	Хлеб ржано-пшеничный	35	66,55
полдник	Омлет натуральный с маслом	120	188,4
	Чай с лимоном	150	29
Пищевая ценность	<i>Белки</i>		<b>41,1</b>
	<i>Жиры</i>		<b>45,9</b>
	<i>Углеводы</i>		<b>128,8</b>
	<i>Калорийность</i>		<b>1093,6</b>

## МЕНЮ (3-7) лет на среду

День 3	Наименование блюд	Выход, г	Калорийность
завтрак	Каша жидкая из овсяных хлопьев "Геркулес" с сахаром	160/5	165,3
	Бутерброд с сыром	30/15	104,25
	Чай с молоком	200	98,8
2-ой завтрак	Печенье сахарное	20	83,4
	Молоко кипяченое	130	68,09
обед	Огурец соленый	50	7
	Бульон из кур с гренками	180	140
	Котлеты рубленые из птицы	70	182
	Рагу из овощей	130	157,3
	Компот из апельсинов	180	77,72
	Хлеб ржано-пшеничный	37,5	71,3
полдник	Омлет натуральный с маслом	150	235,5
	Чай с лимоном	180	34,8
Пищевая ценность	<i>Белки</i>		<b>52,4</b>
	<i>Жиры</i>		<b>55,7</b>
	<i>Углеводы</i>		<b>174,1</b>
	<i>Калорийность</i>		<b>1425,5</b>

## МЕНЮ (2-3 года) на четверг

## МЕНЮ (3-7) лет на четверг

День 4	Наименование блюд	Выход, г	Калорийность	День 4	Наименование блюд	Выход, г	Калорийность	
завтрак	Каша жидкая пшеничная с маслом	150	132,1	завтрак	Каша жидкая пшеничная с маслом и сахаром	180	173,25	
	Бутерброд с маслом	30/3	93,49			Бутерброд с маслом	35/5	120,29
	Кофейный напиток с молоком	160	62,82			Кофейный напиток с молоком	200	100,56
2-ой завтрак	Фрукты свежие (яблоко)	150	62,04	2-ой завтрак	Фрукты свежие (яблоко)	180	74,45	
обед	Икра морковная	30	28,11	обед	Икра морковная	50	46,85	
	Суп картофельный с рыбой	150	158,75			Суп картофельный с рыбой	180	190,53
	Шницель рыбный натуральный	50/3	83			Шницель рыбный натуральный	70/4	116,2
	Картофельное пюре	110	104,13			Картофельное пюре	130	123,1
	Напиток из шиповника	150	66,68			Напиток из шиповника	180	80,02
	Хлеб ржано-пшеничный	30	57,04			Хлеб ржано-пшеничный	37,5	71,3
полдник	Пирожок печеный с капустой и яйцом	60	159,80	полдник	Пирожок печеный с капустой и яйцом	80	212,99	
	Компот из сухофруктов	150	84,75			Компот из сухофруктов	200	113
Пищевая ценность	Белки		44,7	Пищевая ценность	Белки		56,3	
	Жиры		30,5			Жиры		39,8
	Углеводы		171,1			Углеводы		211,0
	Калорийность		1105,0			Калорийность		1422,5

## МЕНЮ (2-3 года) на пятницу

## МЕНЮ (3-7) лет на пятницу

День 5	Наименование блюд	Выход, г	Калорийность
завтрак	Каша жидкая молочная манная	160/3	133,11
	Бутерброд с сыром	30/10	80,14
	Какао с молоком	150	89
2-ой завтрак	Кефир	120	61,69
обед	Икра свекольная	30	30,03
	Рассольник домашний со сметаной	150	68
	Биточки рубленые	60	137,25
	Каша гречневая рассыпчатая	110	125,05
	Компот из яблок	150	52
	Хлеб ржано-пшеничный	20	38
	Ватрушка королевская с творогом	70	193,2
	Чай с лимоном	150	29
Пищевая ценность	<i>Белки</i>		<b>63,46</b>
	<i>Жиры</i>		<b>42,38</b>
	<i>Углеводы</i>		<b>144,86</b>
	<i>Калорийность</i>		<b>1036,47</b>

День 5	Наименование блюд	Выход, г	Калорийность
завтрак	Каша жидкая молочная манная	170/5	151,10
	Бутерброд с сыром	30/15	104,25
	Какао с молоком	180	107
2-ой завтрак	Кефир	150	77,12
обед	Икра свекольная	50	50,05
	Рассольник домашний со сметаной	200	81,6
	Биточки рубленые	80	183
	Каша гречневая рассыпчатая	140	142,17
	Компот из яблок	180	54,82
	Хлеб ржано-пшеничный	40	71,3
	Ватрушка королевская с творогом	80	220,8
	Чай с лимоном	180	34,8
Пищевая ценность	<i>Белки</i>		<b>76,62</b>
	<i>Жиры</i>		<b>53,04</b>
	<i>Углеводы</i>		<b>177,77</b>
	<i>Калорийность</i>		<b>1302,70</b>