

МЕНЮ (2-3 года) на понедельник

День 11	Наименование блюд	Выход, г	Калорийность	
завтрак	Каша ячневая жидкая на сгущенном молоке с маслом сливочным	150	165,5	
	Бутерброд с маслом	30/3	93,49	
	Чай с сахаром	170	31,73	
2-ой завтрак	Сок в ассортименте	150	64	
обед	Огурец соленый	30	4,2	
	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	150	70,95	
	Котлета "Улыбка"	60	115,9	
	Рагу из овощей	110	133,1	
	Компот из сухофруктов	150	84,75	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	57,04	
	полдник	Манник	75	190,87
		Соус молочный сладкий	15	15,22
		Чай с лимоном	150	29
	Пищевая ценность	Белки		21,2
Жиры			33,1	
Углеводы			160,9	
Калорийность			1055,8	

МЕНЮ (3-7) лет на понедельник

День 11	Наименование блюд	Выход, г	Калорийность	
завтрак	Каша ячневая жидкая на сгущенном молоке с маслом сливочным	180	198,6	
	Бутерброд с маслом	35/5	120,29	
	Чай с сахаром	200	37,3	
2-ой завтрак	Сок в ассортименте	180	76	
обед	Огурец соленый	50	7	
	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	200	85,94	
	Котлета "Улыбка"	80	154,6	
	Рагу из овощей	150	181,5	
	Компот из сухофруктов	200	113	
	Хлеб ржано-пшеничный	37,5	71,3	
	полдник	Манник	85	216,3
		Соус молочный сладкий	20	20,29
		Чай с лимоном	180	34,8
	Пищевая ценность	Белки		27,6
Жиры			44,0	
Углеводы			198,0	
Калорийность			1316,9	

МЕНЮ (2-3 года) на вторник

День 12	Наименование блюд	Выход, г	Калорийность	
завтрак	Каша вязкая манная молочная	150/3	124,48	
	Яйцо вареное	20	30,34	
	Хлеб пшеничный	30	71,1	
	Кофейный напиток с молоком	150	62,58	
2-ой завтрак	Бифидок	130	76,7	
	Печенье сахарное	10	41,70	
обед	Икра свекольная	30	31,53	
	Суп картофельный с бобовыми на м/к бульоне	150	80,85	
	Рулет с луком и яйцом	60	127,14	
	Картофельное пюре	110	106,83	
	Напиток из шиповника	150	66,68	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	57,04	
	полдник	Запеканка из творога с рисом	60	99,3
		Соус фруктовый	15	8,65
Сок в ассортименте		150	64	
Пищевая ценность	<i>Белки</i>		34,64	
	<i>Жиры</i>		35,10	
	<i>Углеводы</i>		158,68	
	<i>Калорийность</i>		1048,92	

МЕНЮ (3-7) лет на вторник

День 12	Наименование блюд	Выход, г	Калорийность	
завтрак	Каша вязкая манная молочная	160/5	145,4	
	Яйцо вареное	40	60,68	
	Хлеб пшеничный	35	82,95	
	Кофейный напиток с молоком	180	81,8	
2-ой завтрак	Бифидок	150	77,12	
	Печенье сахарное	20	83,4	
обед	Икра свекольная	50	52,52	
	Суп картофельный с бобовыми на м/к бульоне	180	96,7	
	Рулет с луком и яйцом	80	169,54	
	Картофельное пюре	140	135,95	
	Напиток из шиповника	180	80,02	
	Хлеб ржано-пшеничный	37,5	71,3	
	полдник	Запеканка из творога с рисом	100	165,5
		Соус фруктовый	50	28,8
Сок в ассортименте		180	76	
Пищевая ценность	<i>Белки</i>		49,69	
	<i>Жиры</i>		47,49	
	<i>Углеводы</i>		215,79	
	<i>Калорийность</i>		1407,68	

МЕНЮ (2-3 года) на среду

День 13	Наименование блюд	Выход, г	Калорийность
завтрак	Каша жидкая из овсяных хлопьев "Геркулес" с сахаром	150/3	154,98
	Бутерброд с повидлом	30/8	89,53
	Чай с сахаром	160	29,86
2-ой завтрак	Ряженка	120	61,69
обед	Капуста тушеная	30	23,7
	Суп картофельный с клецками на курином бульоне	150	102,2
	Котлеты рубленые из птицы	60	156
	Макаронные изделия отварные	110	113,7
	Компот из сушеных фруктов (изюм)	150	47,08
	Хлеб ржано-пшеничный	30	57,04
	Булочка домашняя	50	118,06
	Молоко кипяченое	150	78,57
Пищевая ценность	Белки		37,52
	Жиры		32,94
	Углеводы		147,25
	Калорийность		1032,41

МЕНЮ (3-7) лет на среду

День 13	Наименование блюд	Выход, г	Калорийность
завтрак	Каша жидкая из овсяных хлопьев "Геркулес" с сахаром	180/5	185,96
	Бутерброд с повидлом	37,5/13	123,26
	Чай с сахаром	200	37,3
2-ой завтрак	Ряженка	150	77,12
обед	Капуста тушеная	50	39,5
	Суп картофельный с клецками на курином бульоне	200	136,27
	Котлеты рубленые из птицы	70	182
	Макаронные изделия отварные	130	134,42
	Компот из сушеных фруктов (изюм)	180	88,2
	Хлеб ржано-пшеничный	37,5	71,3
	Булочка домашняя	80	188,9
	Молоко кипяченое	180	94,28
Пищевая ценность	Белки		46,02
	Жиры		45,04
	Углеводы		190,81
	Калорийность		1358,51

МЕНЮ (2-3 года) на четверг

День 14	Наименование блюд	Выход, г	Калорийность
завтрак	Каша вязкая "Дружба"	150/3	122,2
	Бутерброд с маслом	30/3	93,49
	Кофейный напиток с молоком	170	85,9
2-ой завтрак	Яблоко	150	62,04
обед	Икра морковная	30	38,7
	Суп картофельный с рыбой	150	158,77
	Рыба, тушеная с овощами	60	55,5
	Каша рисовая рассыпчатая	110	160,6
	Компот из кураги	150	73,5
	Хлеб ржано-пшеничный	30	57,04
полдник	Омлет натуральный с маслом	120	188,4
	Чай с сахаром	150	28
Пищевая ценность	<i>Белки</i>		48,03
	<i>Жиры</i>		34,41
	<i>Углеводы</i>		148,90
	<i>Калорийность</i>		1124,14

МЕНЮ (3-7) лет на четверг

День 14	Наименование блюд	Выход, г	Калорийность
завтрак	Каша вязкая "Дружба"	180/5	155,82
	Бутерброд с маслом	35/5	120,29
	Кофейный напиток с молоком	200	87,11
2-ой завтрак	Яблоко	180	74,45
обед	Икра морковная	50	46,85
	Суп картофельный с рыбой	180	190,53
	Рыба, тушеная с овощами	80	74
	Каша рисовая рассыпчатая	130	189,8
	Компот из кураги	180	101,7
	Хлеб ржано-пшеничный	37,5	71,3
полдник	Омлет натуральный с маслом	150	233,50
	Чай с сахаром	200	37,3
Пищевая ценность	<i>Белки</i>		59,15
	<i>Жиры</i>		44,60
	<i>Углеводы</i>		178,00
	<i>Калорийность</i>		1382,65

МЕНЮ (2-3 года) на пятницу

МЕНЮ (3-7) лет на пятницу

День 15	Наименование блюд	Выход, г	Калорийность
завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	150	108,9
	Бутерброд с сыром	30/10	80,14
	Какао с молоком	160	74,63
2-ой завтрак	Кефир	120	61,69
обед	Свекла отварная	30	14,1
	Рассольник "Ленинградский" на м/к бульоне со сметаной	150	89,7
	Биточки рубленые	60	137,25
	Каша гречневая рассыпчатая	110	125,05
	Компот из яблок	150	52
	Хлеб ржано-пшеничный	30	57,04
	Пирожок печеный с капустой и яйцом	60	159,80
	Сок в ассортименте	150	64
Пищевая ценность	Белки		41,8
	Жиры		35,5
	Углеводы		149,5
	Калорийность		1024,3

День 15	Наименование блюд	Выход, г	Калорийность
завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	180	130,68
	Бутерброд с сыром	30/15	104,25
	Какао с молоком	200	95,71
2-ой завтрак	Кефир	150	77,12
обед	Свекла отварная	50	23,5
	Рассольник "Ленинградский" на м/к бульоне со сметаной	200	119,6
	Биточки рубленые	80	183
	Каша гречневая рассыпчатая	130	142,17
	Компот из яблок	180	54,82
	Хлеб ржано-пшеничный	37,5	71,3
	Пирожок печеный с капустой и яйцом	70	186,37
	Сок в ассортименте	180	76
Пищевая ценность	Белки		53,4
	Жиры		45,8
	Углеводы		181,2
	Калорийность		1264,5