

МЕНЮ (2-3 года) на понедельник

День 16	Наименование блюд	Выход, г	Калорийность
завтрак	Каша пшенная на сгущеном молоке с маслом сливочным	150	159,7
	Бутерброд с маслом	30/3	93,49
	Чай с сахаром	170	31,72
2-ой завтрак	Сок в ассортименте	150	64
обед	Салат из горошка зеленого консервированного	30	24,4
	Суп картофельный с макаронными изделиями и мясными фрикадельками	150/15	88,41
	Котлета "Улыбка"	60	115,9
	Капуста тушеная	120	94,8
	Компот из сушеных фруктов (смесь)	150	84,75
	Хлеб ржано-пшеничный	35	66,55
полдник	Манник	75	190,87
	Соус фруктовый	15	8,65
	Чай с лимоном	150	29
Пищевая ценность	Белки		25,25
	Жиры		29,27
	Углеводы		167,47
	Калорийность		1052,24

МЕНЮ (3-7) лет на понедельник

День 16	Наименование блюд	Выход, г	Калорийность
завтрак	Каша пшенная на сгущеном молоке с маслом сливочным	180	191,7
	Бутерброд с маслом	35/5	120,29
	Чай с сахаром	180	33,6
2-ой завтрак	Сок в ассортименте	180	76
обед	Салат из горошка зеленого консервированного	50	40,7
	Суп картофельный с макаронными изделиями и мясными фрикадельками	175/25	131,13
	Котлета "Улыбка"	80	154,6
	Капуста тушеная	150	125,77
	Компот из сушеных фруктов (смесь)	200	113
	Хлеб ржано-пшеничный	37,5	71,3
полдник	Манник	85	216,3
	Соус фруктовый	15	8,65
	Чай с лимоном	180	34,8
Пищевая ценность	Белки		33,46
	Жиры		38,91
	Углеводы		201,12
	Калорийность		1317,84

МЕНЮ (2-3 года) на вторник

День 17	Наименование блюд	Выход, г	Калорийность
завтрак	Каша жидкая пшеничная с маслом и сахаром	150/3	130,0
	Бутерброд с сыром	30/10	80,14
	Кофейный напиток с молоком	160	68,9
2-ой завтрак	Плоды свежие (Яблоко)	100	43
обед	Икра свекольная	30	34,08
	Щи из свежей капусты с картофелем на м/к бульоне со сметаной	150/5	108,94
	Шницель рубленый	50	114,38
	Каша рисовая рассыпчатая	110	160,6
	Напиток из шиповника	150	66,68
	Хлеб ржано-пшеничный	30	57,04
полдник	Омлет натуральный с маслом	130	204,1
	Чай с сахаром	150	28
	Хлеб пшеничный	15	35,55
Пищевая ценность	Белки		41,17
	Жиры		37,96
	Углеводы		140,74
	Калорийность		1095,86

МЕНЮ (3-7) лет на вторник

День 17	Наименование блюд	Выход, г	Калорийность
завтрак	Каша жидкая пшеничная с маслом и сахаром	180	173,25
	Бутерброд с сыром	40/15	127,42
	Кофейный напиток с молоком	180	81,8
2-ой завтрак	Плоды свежие (Яблоко)	100	43
обед	Икра свекольная	50	50,05
	Щи из свежей капусты с картофелем на м/к бульоне со сметаной	180/8	130,7
	Шницель рубленый	70	160,13
	Каша рисовая рассыпчатая	130	189,8
	Напиток из шиповника	180	80,02
	Хлеб ржано-пшеничный	37,5	71,3
полдник	Омлет натуральный с маслом	150	235,5
	Чай с сахаром	20	47,4
	Хлеб пшеничный	180	33,6
Пищевая ценность	Белки		52,54
	Жиры		49,33
	Углеводы		182,71
	Калорийность		1423,97

МЕНЮ (2-3 года) на среду

День 18	Наименование блюд	Выход, г	Калорийность
завтрак	Каша вязкая "Дружба"	150/3	122,2
	Бутерброд с повидлом	30/8	89,53
	Чай с молоком и сахаром	160	47,25
2-ой завтрак	Плоды свежие (яблоко)	150	62,04
обед	Икра морковная	30	64,5
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной на курином бульоне	150/5	78,75
	Котлеты рубленые из кур, запеченные с соусом молочным	50	122,5
	Макаронные изделия отварные	110	113,7
	Компот из апельсинов	150	64,77
	Хлеб ржано-пшеничный	30	57,04
полдник	Пирожок печеный с морковью и яйцом	60	132,0
	Компот из изюма	150	61,78
Пищевая ценность	Белки		29,08
	Жиры		25,63
	Углеводы		165,46
	Калорийность		1016,06

МЕНЮ (3-7) лет на среду

День 18	Наименование блюд	Выход, г	Калорийность
завтрак	Каша вязкая "Дружба"	175/5	151,5
	Бутерброд с повидлом	37,5/13	123,26
	Чай с молоком и сахаром	200	61,69
2-ой завтрак	Плоды свежие (яблоко)	180	74,45
обед	Икра морковная	50	64,5
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной на курином бульоне	180	94,5
	Котлеты рубленые из кур, запеченные с соусом молочным	70	171,5
	Макаронные изделия отварные	130/1,5	134,42
	Компот из апельсинов	180	77,72
	Хлеб ржано-пшеничный	37,5	71,3
полдник	Пирожок печеный с морковью и яйцом	75	165,0
	Компот из изюма	180	74,13
Пищевая ценность	Белки		35,31
	Жиры		36,04
	Углеводы		198,54
	Калорийность		1263,97

МЕНЮ (2-3 года) на четверг

День 19	Наименование блюд	Выход, г	Калорийность
завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	160	116,16
	Бутерброд с маслом	30/3	93,49
	Какао с молоком	160	74,63
2-ой завтрак	Кефир	120	61,69
обед	Огурец соленый	30	4,2
	Суп картофельный с рыбой	150	158,72
	Котлета рыбная	50	59,4
	Рагу из овощей	120	145,2
	Компот из яблок	150	52
	Хлеб ржано-пшеничный	30	57,04
полдник	Сырники из творога	70	163,8
	Соус молочный сладкий	20	20,3
	Чай с сахаром	150	28
Пищевая ценность	Белки		55,08
	Жиры		38,89
	Углеводы		115,62
	Калорийность		1034,63

МЕНЮ (3-7) лет на четверг

День 19	Наименование блюд	Выход, г	Калорийность
завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	180	130,68
	Бутерброд с маслом	35/5	120,29
	Какао с молоком	200	95,71
2-ой завтрак	Кефир	150	77,12
обед	Огурец соленый	50	7
	Суп картофельный с рыбой	180	190,53
	Котлета рыбная	80	95
	Рагу из овощей	150	181,5
	Компот из яблок	180	54,82
	Хлеб ржано-пшеничный	37,5	71,3
полдник	Сырники из творога	100	234
	Соус молочный сладкий	30	30,45
	Чай с сахаром	180	33,6
Пищевая ценность	Белки		72,26
	Жиры		51,23
	Углеводы		142,38
	Калорийность		1322,00

МЕНЮ (2-3 года) на пятницу

День 20	Наименование блюд	Выход, г	Калорийность
завтрак	Каша молочная кукурузная жидкая	150	120,9
	Бутерброд с сыром	30/10	80,14
	Кофейный напиток с молоком	160	68,9
2-ой завтрак	Ряженка	120	61,69
	Печенье сахарное	10	41,70
обед	Икра свекольная	30	34,08
	Рассольник "Ленинградский" на м/к бульоне со сметаной	150/5	89,7
	Запеканка картофельная с фаршем мясным	120	245,2
	Соус сметанный	30	18,93
	Чай с лимоном	150	29
	Хлеб ржано-пшеничный	30	57,04
полдник	Булочка домашняя	60	141,68
	Сок в ассортименте	150	64
Пищевая ценность	Белки		41,4
	Жиры		36,1
	Углеводы		154,7
	Калорийность		1097,5

МЕНЮ (3-7) лет на пятницу

День 20	Наименование блюд	Выход, г	Калорийность
завтрак	Каша молочная кукурузная жидкая	200	161,2
	Бутерброд с сыром	40/15	127,42
	Кофейный напиток с молоком	180	81,8
2-ой завтрак	Ряженка	150	77,12
	Печенье сахарное	20	83,4
обед	Икра свекольная	50	50,05
	Рассольник "Ленинградский" на м/к бульоне со сметаной	180/4	107,64
	Запеканка картофельная с фаршем мясным	150	306,5
	Соус сметанный	40	25,24
	Чай с лимоном	180	34,8
	Хлеб ржано-пшеничный	37,5	71,3
полдник	Булочка домашняя	80	188,9
	Сок в ассортименте	200	84,4
Пищевая ценность	Белки		50,0
	Жиры		44,2
	Углеводы		184,4
	Калорийность		1339,7