

МЕНЮ (2-3 года) на понедельник

День 11	Наименование блюд	Выход, г	Калор.
завтрак	Каша ячневая жидкая на сгущенном молоке с маслом сливочным	160/3	165,49
	Чай с сахаром	160	29,87
	Бутерброд с маслом	30/3	112,2
2-ой завтрак	Сок в ассортименте	150	64
	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	150/5	70/95
	Котлета «Улыбка»	70	135,22
	Рагу из овощей	110	133,1
	Огурец соленый	30	4,2
	Компот из свежих яблок	150	73,2
	Хлеб ржано-пшеничный	30	57,04
полдник	Запеканка из круп с молоком сгущенным	80	189,04
	Соус сметанный сладкий	20	26,7
	Чай с лимоном	150/3,5	29
Пищевая ценность	<i>Белки</i>		22,9
	<i>Жиры</i>		38,8
	<i>Углеводы</i>		156,1
	<i>Калорийность</i>		1090,0

Калькулятор

Е. И. Еропова

МЕНЮ (3-7 лет) на понедельник

День 11	Наименование блюд	Выход, г	Калор.
завтрак	Каша ячневая жидкая на сгущенном молоке с маслом сливочным	190/5	209,63
	Чай с сахаром	200	37,3
	Бутерброд с маслом	40/5	98,88
2-ой завтрак	Сок в ассортименте	180	76
	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	200/8	107,0
	Котлета «Улыбка»	80	154,6
	Рагу из овощей	150	178,61
	Огурец соленый	50	7
	Компот из свежих яблок	200	97,6
	Хлеб ржано-пшеничный	37,5	71,3
полдник	Запеканка из круп с молоком сгущенным	90	212,67
	Соус сметанный сладкий	20	26,7
	Чай с лимоном	180/7	34,8
Пищевая ценность	<i>Белки</i>		29,4
	<i>Жиры</i>		44,5
	<i>Углеводы</i>		190,2
	<i>Калорийность</i>		1312,1

Калькулятор

Е. И. Еропова

МЕНЮ (2-3 года) на вторник

День 12	Наименование блюд	Выход, г	Калор.
завтрак	Каша жидкая манная	140/3	162,4
	Хлеб пшеничный	30	71,1
	Яйцо вареное	40	63
	Чай с сахаром	150	28
2-ой завтрак	Бифидок	130	76,7
обед	Свекла отварная	30	14,1
	Суп картофельный с бобовыми на м/к бульоне	150	80,85
	Гуляш из отварного мяса	50	156,25
	Каша рисовая рассыпчатая	110	160,6
	Напиток из шиповника	150	79
	Хлеб ржано-пшеничный	30	57,04
полдник	Запеканка из творога с рисом	80	132,4
	Соус фруктовый	50	28,8
	Сок в ассортименте	150	64
Пищевая ценность	<i>Белки</i>		46,69
	<i>Жиры</i>		40,98
	<i>Углеводы</i>		163,84
	<i>Калорийность</i>		1174,24

Калькулятор

Е. И. Еропова

МЕНЮ (3-7 лет) на вторник

День 12	Наименование блюд	Выход, г	Калор.
завтрак	Каша жидкая манная	150/5	174
	Хлеб пшеничный	37,5	88,9
	Яйцо вареное	40	63
	Чай с сахаром	180	33,6
2-ой завтрак	Бифидок	150	88,5
обед	Свекла отварная	50	23,5
	Суп картофельный с бобовыми на м/к бульоне	180	96,7
	Гуляш из отварного мяса	70	218,7
	Каша рисовая рассыпчатая	130	0189,8
	Напиток из шиповника	180	95
	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>		58,18
	<i>Жиры</i>		50,24
	<i>Углеводы</i>		195,13
	<i>Калорийность</i>		1413,30

Калькулятор

Е. И. Еропова

МЕНЮ (2-3 года) на среду

День 13	Наименование блюд	Выход, г	Калор.
завтрак	Каша жидкая из овсяных хлопьев «Геркулес» с сахаром	150/3	154,98
	Бутерброд с сыром	30/10	127,42
	Чай с молоком	160	79,1
2-ой завтрак	Снежок	140	58,48
	Суп картофельный с клецками на курином бульоне	150	102,2
	Котлеты рубленые из кур, запеченные с соусом молочн.	60	147
	Макаронные изделия отварные	110	113,7
	Капуста тушеная	30	23,7
	Компот из сушеных фруктов (изюм)	150	47,08
	Хлеб ржано-пшеничный	30	57,04
полдник	Булочка домашняя	60	141,68
	Сок в ассортименте	150	64
	Плоды свежие (яблоко)	100	47
Пищевая ценность	<i>Белки</i>		37,85
	<i>Жиры</i>		41,57
	<i>Углеводы</i>		165,0
	<i>Калорийность</i>		1163,38

Калькулятор

Е. И. Еропова

МЕНЮ (3-7 лет) на среду

День 13	Наименование блюд	Выход, г	Калор.
завтрак	Каша жидкая из овсяных хлопьев «Геркулес» с сахаром	160/5	165,3
	Бутерброд с сыром	40/15	127,42
	Чай с молоком	180	88,9
2-ой завтрак	Снежок	150	106,2
	Суп картофельный с клецками на курином бульоне	200	136,27
	Котлеты рубленые из кур, запеченные с соусом молочн.	70	171,5
	Макаронные изделия отварные	130	134,42
	Капуста тушеная	50	39,5
	Компот из сушеных фруктов (изюм)	180	88,2
	Хлеб ржано-пшеничный	37,5	71,3
полдник	Булочка домашняя	60	141,68
	Сок в ассортименте	180	76
	Плоды свежие (яблоко)	120	56,4
Пищевая ценность	<i>Белки</i>		43,85
	<i>Жиры</i>		47,87
	<i>Углеводы</i>		198,13
	<i>Калорийность</i>		1403,09

Калькулятор

Е. И. Еропова

МЕНЮ (2-3 года) на четверг

День 14	Наименование блюд	Выход, г	Калор.
завтрак	Каша вязкая «Дружба»	160/3	150,12
	Бутерброд с маслом	30/3	112,2
	Кофейный напиток с молоком	160	80,85
2-ой завтрак	Ряженка	120	84,96
обед	Икра морковная	30	38,7
	Суп картофельный с рыбой	150	158,77
	Рыба, тушенная с овощами	60	55,5
	Картофельное пюре	110	104,13
	Компот из свежих плодов (яблок)	150	73,2
	Хлеб ржано-пшеничный	30	57,04
полдник	Пудинг из творога с яблоками	80	167,20
	Соус фруктовый	50	28,8
	Чай с сахаром	150	28
Пищевая ценность	<i>Белки</i>		51,66
	<i>Жиры</i>		41,16
	<i>Углеводы</i>		137,60
	<i>Калорийность</i>		1139,47

Калькулятор

Е. И. Еропова

МЕНЮ (3-7 лет) на четверг

День 14	Наименование блюд	Выход, г	Калор.
завтрак	Каша вязкая «Дружба»	170/5	164,6
	Бутерброд с маслом	40/5	98,88
	Кофейный напиток с молоком	180	90,5
2-ой завтрак	Ряженка	150	106,2
обед	Икра морковная	50	64,5
	Суп картофельный с рыбой	180	190,53
	Рыба, тушенная с овощами	80	74
	Картофельное пюре	130	123,06
	Компот из свежих плодов (яблок)	200	97,6
	Хлеб ржано-пшеничный	37,5	71,3
полдник	Пудинг из творога с яблоками	100	213,47
	Соус фруктовый	50	28,8
	Чай с сахаром	180	33,6
Пищевая ценность	<i>Белки</i>		62,29
	<i>Жиры</i>		46,92
	<i>Углеводы</i>		164,82
	<i>Калорийность</i>		1357,04

Калькулятор

Е. И. Еропова

МЕНЮ (2-3 года) на пятницу

День 15	Наименование блюд	Выход, г	Калор.
завтрак	Каша молочная кукурузная жидкая	160/3	128,96
	Бутерброд с повидлом	30/8	92,75
	Какао с молоком	160	94,93
2-ой завтрак	Фрукты свежие (груша)	150	67,23
обед	Икра свекольная	30	34,08
	Рассольник «Ленинградский» на м/к бульоне со сметаной	150/5	89,7
	Жаркое по- домашнему	160	192,96
	Чай с сахаром	160	29,87
	Хлеб пшеничный	30	71,1
	Хлеб ржано-пшеничный	30	57,04
полдник	Пирожок печеный с капустой и яйцом	60	159,8
	Сок в ассортименте	150	64
Пищевая ценность	<i>Белки</i>		42,6
	<i>Жиры</i>		26,6
	<i>Углеводы</i>		166,4
	<i>Калорийность</i>		1082,4

МЕНЮ (3-7 лет) на пятницу

День 15	Наименование блюд	Выход, г	Калор.
завтрак	Каша молочная кукурузная жидкая	180/5	145,1
	Бутерброд с повидлом	37,5/13	123,26
	Какао с молоком	180	107
2-ой завтрак	Фрукты свежие (груша)	170	76,2
обед	Икра свекольная	50	56,8
	Рассольник «Ленинградский» на м/к бульоне со сметаной	200/8	119,6
	Жаркое по- домашнему	190	229,11
	Чай с сахаром	200	37,3
	Хлеб пшеничный	30	71,1
	Хлеб ржано-пшеничный	37,5	71,3
полдник	Пирожок печеный с капустой и яйцом	70	186,37
	Сок в ассортименте	180	76
Пищевая ценность	<i>Белки</i>		50,5
	<i>Жиры</i>		33,8
	<i>Углеводы</i>		199,0
	<i>Калорийность</i>		1299,1

