

МЕНЮ (2-3 года) на понедельник

День 1	Наименование блюд	Выход, г	Калор- сть
завтрак	Каша вязкая ячневая на сгущенном молоке	160	171,01
	Чай с сахаром	160	29,87
	Бутерброд с маслом	30/3	72,6
2-ой завтрак	Сок в ассортименте	160	68,24
обед	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	160	75,7
	Тефтели с сметанно-томатным соусом	60	91,34
	Макаронные изделия отварные	120	124
	Икра морковная	30	28,11
	Напиток из шиповника	160	84,27
	Хлеб ржано-пшеничный	35	66,55
полдник	Пудинг из творога с яблоками	80	170,70
	Соус фруктовый	15	8,65
	Чай с лимоном	150	29
Пищевая ценность	<i>Белки</i>		32,8
	<i>Жиры</i>		27,7
	<i>Углеводы</i>		150,3
	<i>Калорийность</i>		1020,1

МЕНЮ (3-7 лет) на понедельник

День 1	Наименование блюд	Выход, г	Калор- сть
завтрак	Каша вязкая ячневая на сгущенном молоке	200	220,6
	Чай с сахаром	200	37,3
	Бутерброд с маслом	37,5/5	93,5
2-ой завтрак	Сок в ассортименте	180	76
обед	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	200	107
	Тефтели с сметанно-томатным соусом	80	114,8
	Макаронные изделия отварные	130	134,4
	Икра морковная	50	46,85
	Напиток из шиповника	200	105,5
	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>		42,03
	<i>Жиры</i>		36,62
	<i>Углеводы</i>		182,92
	<i>Калорийность</i>		1286,52

МЕНЮ (2-3 года) на вторник

День 2	Наименование блюд	Выход, г	Калор- сть
завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	160	116,16
	Кофейный напиток с молоком	160	62,82
	Бутерброд с повидлом	25/5	73,21
2-ой завтрак	Плоды свежие (груша)	150	70,5
обед	Щи из свежей капусты с картофелем на м/к бульоне со сметаной	150	108,94
	Жаркое по-домашнему	170	205,02
	Икра свекольная	30	34,08
	Компот из свежих яблок	170	72,89
	Хлеб ржано-пшеничный	35	66,55
полдник	Манник	70	178,14
	Соус молочный сладкий	15	15,22
	Чай с сахаром	150	28
Пищевая ценность	Белки		42,9
	Жиры		25,4
	Углеводы		160,8
	Калорийность		1031,5

Калькулятор Е.И. Еропова

МЕНЮ (3-7 лет) на вторник

День 2	Наименование блюд	Выход, г	Калор- сть
завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	200	145,2
	Кофейный напиток с молоком	180	90,5
	Бутерброд с повидлом	37,5/13	123,26
2-ой завтрак	Плоды свежие (груша)	170	78,2
обед	Щи из свежей капусты с картофелем на м/к бульоне со сметаной	180	130,7
	Жаркое по-домашнему	190	229,14
	Икра свекольная	50	50,05
	Компот из свежих яблок	200	97,6
	Хлеб ржано-пшеничный	40	76
полдник	Манник	85	216,3
	Соус молочный сладкий	20	20,3
	Чай с сахаром	180	33,6
Пищевая ценность	Белки		50,7
	Жиры		31,5
	Углеводы		202,4
	Калорийность		1290,9

Калькулятор Е.И. Еропова

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	Снежок	135	56,4
обед	Бульон из кур с гренками	170	69,53
	Котлеты рубленые из кур, запеченные с соусом молочным	60	147
	Рагу из овощей	120	145,2
	Огурец соленый	30	4,2
	Компот из свежих плодов (груш)	160	55,46
	Хлеб ржано-пшеничный	35	66,55
полдник	Омлет натуральный с маслом	120	188,4
	Чай с лимоном	150	29
Пищевая ценность	Белки		38,8
	Жиры		48,0
	Углеводы		117,0
	Калорийность		1032,4

Калькулятор Е.И. Еропова

МЕНЮ (3-7 лет) на среду

День 3	Наименование блюд	Выход, г	Калорийность
завтрак	Каша жидкая из овсяных хлопьев «Геркулес» с сахаром	160	165,3
	Бутерброд с сыром	30/15	104,25
	Чай с молоком	200	98,8
2-ой завтрак	Снежок	150	106,2
обед	Бульон из кур с гренками	180	140
	Котлеты рубленые из кур, запеченные с соусом молочным	70	171,5
	Рагу из овощей	130	157,3
	Огурец соленый	50	7
	Компот из свежих плодов (груш)	180	88,2
	Хлеб ржано-пшеничный	37,5	71,3
полдник	Омлет натуральный с маслом	150	235,5
	Чай с лимоном	180	34,8
Пищевая ценность	Белки		49,7
	Жиры		57,9
	Углеводы		160,0
	Калорийность		1380,2

Калькулятор Е.И. Еропова

МЕНЮ (2-3 года) на четверг

День 4	Наименование блюд	Выход, г	Калор
завтрак	Каша жидкая пшеничная	150	132,1
	Бутерброд с маслом	35/5	88
	Кофейный напиток с молоком	160	92,82
2-ой завтрак	Бифидок	130	76,7
обед	Икра морковная	30	28,11
	Суп картофельный с рыбой	150	158,78
	Шницель рыбный натуральный	50/3	83
	Картофельное пюре	110	104,13
	Напиток из шиповника	150	79
	Хлеб ржано-пшеничный	30	57,04
полдник	Пирожок печеный с капустой и яйцом	60	159,80
	Компот из кураги	150	50,17
Пищевая ценность	Белки		48,5
	Жиры		34,8
	Углеводы		160,5
	Калорийность		1079,6

Калькулятор Е.И. Еропова

МЕНЮ (3-7 лет) на четверг

День 4	Наименование блюд	Выход, г	Калор
завтрак	Каша жидкая пшеничная	180/5	151,28
	Бутерброд с маслом	37,5/5	93,5
	Кофейный напиток с молоком	200	100,56
2-ой завтрак	Бифидок	150	88,5
обед	Икра морковная	50	46,85
	Суп картофельный с рыбой	180	190,53
	Шницель рыбный натуральный	70	116,2
	Картофельное пюре	130	123,1
	Напиток из шиповника	180	95
	Хлеб ржано-пшеничный	37,5	71,3
полдник	Пирожок печеный с капустой и яйцом	90	239,62
	Компот из кураги	200	66,9
Пищевая ценность	Белки		61,5
	Жиры		42,9
	Углеводы		199,9
	Калорийность		1383,3

Калькулятор Е.И. Еропова

МЕНЮ (2-3 года) на пятницу

День 5	Наименование блюд	Выход, г	Калор
завтрак	Каша жидкая молочная манная	130	113,31
	Какао с молоком	150	89
	Яйцо вареное	40	63
	Хлеб пшеничный	30	71,1
2-ой завтрак	Плоды свежие (банан)	100	95
	Рассольник «Домашний» со сметаной	150	68
	Гуляш из отварного мяса	50	156,25
	Свекла отварная	30	14,1
	Каша гречневая рассыпчатая	110	174
	Компот из сушеных фруктов (изюм)	150	47,08
	Хлеб ржано-пшеничный	20	38
полдник	Ватрушка королевская с творогом	70	193,2
	Чай с лимоном	150/3,5	29
Пищевая ценность	Белки		69,81
	Жиры		43,09
	Углеводы		154,44
	Калорийность		1151,04

Калькулятор Е.И. Еропова

МЕНЮ (3-7 лет) на пятницу

День 5	Наименование блюд	Выход, г	Калор
завтрак	Каша вязкая манная молочная	150	144
	Какао с молоком	180	107
	Яйцо вареное	40	63
	Хлеб пшеничный	30	71,1
2-ой завтрак	Плоды свежие (банан)	110	104,5
	Рассольник «Домашний» со сметаной	180	81,6
	Гуляш из отварного мяса	70	218,7
	Свекла отварная	50	23,5
	Каша гречневая рассыпчатая	130	205,6
	Компот из сушеных фруктов (изюм)	180	88,2
	Хлеб ржано-пшеничный	37,5	71,3
полдник	Ватрушка королевская с творогом	80	220,8
	Чай с лимоном	180/7	34,8
Пищевая ценность	Белки		84,82
	Жиры		54,11
	Углеводы		190,64
	Калорийность		1434,10

Калькулятор Е.И. Еропова

