

МЕНЮ (2-3 года) на понедельник

День 1	Наименование блюд	Выход, г	Калор- сть
завтрак	Каша вязкая ячневая на сгущенном молоке	160/3	171,01
	Чай с сахаром	160	29,87
	Бутерброд с маслом	30/3	112,2
2-ой завтрак	Сок в ассортименте	160	68,24
обед	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	160/5	75,7
	Тефтели	60	91,33
	Макаронные изделия отварные	120	124
	Икра морковная	30	38,7
	Напиток из шиповника	160	84,27
	Хлеб ржано-пшеничный	35	66,55
полдник	Пудинг из творога с яблоками	80	167,20
	Соус фруктовый	50	28,8
	Чай с лимоном	150/3,5	29
Пищевая ценность	<i>Белки</i>		34,1
	<i>Жиры</i>		32,4
	<i>Углеводы</i>		157,4
	<i>Калорийность</i>		1086,9

Калькулятор Е.И. Еропова

МЕНЮ (3-7 лет) на понедельник

День 1	Наименование блюд	Выход, г	Калор- сть
завтрак	Каша вязкая ячневая на сгущенном молоке	200/5	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	200/8	107
	Тефтели	80	114,8
	Макаронные изделия отварные	130	134,4
	Икра морковная	50	64,5
	Напиток из шиповника	200	105,5
	Хлеб ржано-пшеничный	40	76
полдник	Пудинг из творога с яблоками	100	213,47
	Соус фруктовый	50	28,8
	Чай с лимоном	180/7	34,8
Пищевая ценность	<i>Белки</i>		42,4
	<i>Жиры</i>		38,3
	<i>Углеводы</i>		187,8
	<i>Калорийность</i>		1306,7

Калькулятор Е.И. Еропова

МЕНЮ (2-3 года) на вторник

День 2	Наименование блюд	Выход, г	Калор- сть
завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	160/1,5	116,16
	Кофейный напиток с молоком	160	80,85
	Бутерброд с повидлом	30/8	92,75
2-ой завтрак	Плоды свежие (груша)	150	67,23
обед	Щи из свежей капусты с картофелем на м/к бульоне со сметаной	150/5	103,36
	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	75	190,87
	Соус фруктовый	15	8,65
	Чай с сахаром	150	28
Пищевая ценность	<i>Белки</i>		43,8
	<i>Жиры</i>		23,7
	<i>Углеводы</i>		174,5
	<i>Калорийность</i>		1066,4

Калькулятор Е.И. Еропова

МЕНЮ (3-7 лет) на вторник

День 2	Наименование блюд	Выход, г	Калор- сть
завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	200/25	145,2
	Кофейный напиток с молоком	180	90,5
	Бутерброд с повидлом	37,5/13	123,26
2-ой завтрак	Плоды свежие (груша)	170	76,2
обед	Щи из свежей капусты с картофелем на м/к бульоне со сметаной	180/8	130,7
	Жаркое по-домашнему	190	229,14
	Икра свекольная	50	56,8
	Компот из свежих яблок	200	97,6
	Хлеб ржано-пшеничный	40	76
полдник	Манник	85	216,3
	Соус фруктовый	15	8,65
	Чай с сахаром	200	37,3
Пищевая ценность	<i>Белки</i>		50,5
	<i>Жиры</i>		31,3
	<i>Углеводы</i>		202,8
	<i>Калорийность</i>		1287,7

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	150/3	155
	Бутерброд с сыром	30/10	123,5
	Чай с молоком	160	79,1
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	130
Чай с сахаром		150	28
	Хлеб пшеничный		
Пищевая ценность	<i>Белки</i>		43,3
	<i>Жиры</i>		51,8
	<i>Углеводы</i>		134,9
	<i>Калорийность</i>		1169,6

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	160/5	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
Чай с сахаром		180	33,6
	Хлеб пшеничный		
Пищевая ценность	<i>Белки</i>		43,3
	<i>Жиры</i>		51,8
	<i>Углеводы</i>		134,9
	<i>Калорийность</i>		1169,6

Калькулятор Е.И. Еропова

МЕНЮ (2-3 года) на четверг

День 4	Наименование блюд	Выход, г	Калор
завтрак	Каша жидкая пшеничная	160	134,46
	Бутерброд с маслом	30/3	112,2
	Кофейный напиток с молоком	160	85,85
2-ой завтрак	Бифидок	130	76,7
обед	Икра морковная	30	64,5
	Суп картофельный с рыбой	150	158,78
	Шницель рыбный натуральный	50	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
	Чай с сахаром	150	28
Пищевая ценность	<i>Белки</i>		48,1
	<i>Жиры</i>		38,0
	<i>Углеводы</i>		160,9
	<i>Калорийность</i>		1138,5

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	64,5
	Суп картофельный с рыбой	180	190,53
	Шницель рыбный натуральный	70	116,2
	Картофельное пюре	130	123,06
	Напиток из шиповника	180	95
	Хлеб ржано-пшеничный	37,5	71,3
полдник	Пирожок печеный с капустой и яйцом	90	239,62
	Чай с сахаром	200	37,3
Пищевая ценность	<i>Белки</i>		60,6
	<i>Жиры</i>		42,8
	<i>Углеводы</i>		193,5
	<i>Калорийность</i>		1371,4

Калькулятор Е.И. Еропова

МЕНЮ (2-3 года) на пятницу

День 5	Наименование блюд	Выход, г	Калор
завтрак	Каша жидкая манная	140/3	96,99
	Какао с молоком	150	89
	Яйцо вареное	40	63
	Хлеб пшеничный	30	71,1
2-ой завтрак	Фрукты свежие (банан)	100	95
	Свекла отварная	30	14,1
	Рассольник «Домашний» на м/к бульоне со сметаной	150/5	67,92
	Гуляш из отварного мяса	50	156,25
	Каша гречневая рассыпчатая	110	174
	Компот из сушеных фруктов (изюм)	150	47,08
	Хлеб ржано-пшеничный	30	57,04
полдник	Ватрушка королевская с творогом	70	193,2
	Чай с лимоном	150/3,5	29
Пищевая ценность	<i>Белки</i>		70,38
	<i>Жиры</i>		43,09
	<i>Углеводы</i>		154,09
	<i>Калорийность</i>		1153,68

Калькулятор Е.И. Еропова

МЕНЮ (3-7 лет) на пятницу

День 5	Наименование блюд	Выход, г	Калор
завтрак	Каша жидкая манная	190/5	131,63
	Какао с молоком	180	107
	Яйцо вареное	40	63
	Хлеб пшеничный	35	82,95
2-ой завтрак	Фрукты свежие (банан)	110	104,5
	Свекла отварная	50	23,5
	Рассольник «Домашний» на м/к бульоне со сметаной	180/8	81,54
	Гуляш из отварного мяса	70	218,7
	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	<i>Белки</i>		83,96
	<i>Жиры</i>		53,20
	<i>Углеводы</i>		193,36
	<i>Калорийность</i>		1433,52

Калькулятор Е.И. Еропова