

## МЕНЮ (2-3 года) на понедельник

День 6	Наименование блюд	Выход, г	Калор
завтрак	Каша пшенная на сгущенном молоке с маслом сливочным	150/3	159,7
	Бутерброд с маслом	30/3	112,2
	Чай с сахаром	160/7	29,87
2завтрак	Сок в ассортименте	150	64
	Суп картофельный с макаронными изд. И мясными фрикадельками	150/15	88,41
	Шницель рубленый	50	116,67
	Капуста тушеная	30	23,7
	Каша рисовая рассыпчатая	110	160,6
	Напиток из шиповника	150	79
	Хлеб ржано-пшеничный	30	57,04
	полдник	Булочка дорожная	60
Чай с лимоном		180/3,5	34,8
Пищевая ценность	<i>Белки</i>		<b>29,9</b>
	<i>Жиры</i>		<b>32,1</b>
	<i>Углеводы</i>		<b>158,8</b>
	<i>Калорийность</i>		<b>1067,7</b>

Калькулятор

Е.И. Еропова

## МЕНЮ (3-7 лет) на понедельник

День 6	Наименование блюд	Выход, г	Калор
завтрак	Каша пшенная на сгущенном молоке с маслом сливочным	200	213
	Бутерброд с маслом	37,5/5	93,5
	Чай с сахаром	200	37,3
2завтрак	Сок в ассортименте	180	76
	Суп картофельный с макаронными изд. И мясными фрикадельками	155/25	106,22
	Шницель рубленый	70	160,12
	Капуста тушеная	50	39,5
	Каша рисовая рассыпчатая	130	189,8
	Напиток из шиповника	180	95
	Хлеб ржано-пшеничный	37,5	71,3
	полдник	Булочка дорожная	80
Чай с лимоном		180/3,5	34,8
Пищевая ценность	<i>Белки</i>		<b>39,5</b>
	<i>Жиры</i>		<b>37,7</b>
	<i>Углеводы</i>		<b>194,3</b>
	<i>Калорийность</i>		<b>1305,5</b>

Калькулятор

Е.И. Еропова

## МЕНЮ (2-3 года) на вторник

День 7	Наименование блюд	Выход, г	Калор
завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	150/3	108,9
	Бутерброд с сыром	30/10	123,5
	Какао с молоком	160	94,93
2-ой завтрак	Фрукты свежие (банан)	100	95
обед	Икра свекольная	30	34,08
	Щи из свежей капусты с картофелем на м/к бульоне со сметаной	160/5	158,77
	Тефтели с сметано-томатным соусом	70	83
	Картофельное пюре	110	104,13
	Компот из свежих яблок	150	52
	Хлеб ржано-пшеничный	30	57,04
	Хлеб пшеничный	30	57,04
полдник	Запеканка из творога	80	247
	Соус фруктовый	50	17,25
	Компот из кураги	150	28
Пищевая ценность	<i>Белки</i>		<b>62</b>
	<i>Жиры</i>		<b>38,9</b>
	<i>Углеводы</i>		<b>150,0</b>
	<i>Калорийность</i>		<b>1203,6</b>

Калькулятор

Е.И. Еропова

## МЕНЮ (3-7 лет) на вторник

День 7	Наименование блюд	Выход, г	Калор
завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	180	130,68
	Бутерброд с сыром	40/15	127,42
	Какао с молоком	180	107
2-ой завтрак	Фрукты свежие (банан)	120	114
обед	Икра свекольная	50	50,05
	Щи из свежей капусты с картофелем на м/к бульоне со сметаной	200/8	145,2
	Тефтели с сметано-томатным соусом	80	114,8
	Картофельное пюре	150	142
	Компот из свежих яблок	200	97,6
	Хлеб ржано-пшеничный	37,5	71,3
	Хлеб пшеничный	37,5	71,3
полдник	Запеканка из творога	100	247
	Соус фруктовый	15	8,65
	Компот из кураги	180	60,21
Пищевая ценность	<i>Белки</i>		<b>54,6</b>
	<i>Жиры</i>		<b>47,8</b>
	<i>Углеводы</i>		<b>188,4</b>
	<i>Калорийность</i>		<b>1415,9</b>

Калькулятор

Е.И. Еропова

### МЕНЮ (2-3 года) на среду

День 8	Наименование блюд	Выход, г	Калор.
завтрак	Каша жидкая рисовая	150/3	158,3
	Бутерброд с повидлом	30/8	92,75
	Чай с молоком	160	79,1
2-ой завтрак	Снежок	135	56,4
обед	Салат из горошка зеленого консервированного	30	24,4
	Суп- лапша домашняя на курином бульоне	170	170,68
	Птица тушеная в соусе с овощами	170	142,61
	Компот из свежих плодов (груш)	160	78,4
	Хлеб ржано-пшеничный	35	66,55
полдник	Пирожок печеный с морковью и яйцом	60	132,0
	Сок в ассортименте	150	64
Пищевая ценность	<i>Белки</i>		<b>34,7</b>
	<i>Жиры</i>		<b>27,6</b>
	<i>Углеводы</i>		<b>176,1</b>
	<i>Калорийность</i>		<b>1065,2</b>

Калькулятор

Е.И. Еропова

### МЕНЮ (3-7 лет) на среду

День 8	Наименование блюд	Выход, г	Калор.
завтрак	Каша жидкая рисовая	150/5	158,3
	Бутерброд с повидлом	37,5/13	123,26
	Чай с молоком	195	98,8
2-ой завтрак	Снежок	150	106,2
обед	Салат из горошка зеленого консервированного	50	40,7
	Суп- лапша домашняя на курином бульоне	200	200,8
	Птица тушеная в соусе с овощами	200	198,99
	Компот из свежих плодов (груш)	200	98
	Хлеб ржано-пшеничный	37,5	71,3
полдник	Пирожок печеный с морковью и яйцом	70	154
	Сок в ассортименте	180	76
Пищевая ценность	<i>Белки</i>		<b>41,6</b>
	<i>Жиры</i>		<b>35,7</b>
	<i>Углеводы</i>		<b>209,9</b>
	<i>Калорийность</i>		<b>1326,4</b>

Калькулятор

Е.И. Еропова

## МЕНЮ (2-3 года) на четверг

День 9	Наименование блюд	Выход, г	Калор.
завтрак	Каша вязкая «Дружба»	160/3	155
	Бутерброд с маслом	30/3	112,2
	Кофейный напиток с молоком	160	80,85
<b>2-ой завтрак</b>	Фрукты свежие (яблоко)	150	69
обед	Икра морковная	30	64,5
	Рассольник «Ленинградский» на м/к бульоне со сметаной	150/5	89,7
	Рыба отварная	60	48
	Макаронные изделия отварные	110	113,7
	Компот из апельсинов	150	63,9
	Хлеб пшеничный	30	71,1
	Хлеб ржано-пшеничный	30	57,04
	Чай с сахаром	150	28
полдник	Сырники из творога	80	234
	Соус молочный сладкий	20	20,3
	Чай с сахаром	150	28
Пищевая ценность	<i>Белки</i>		<b>52,3</b>
	<i>Жиры</i>		<b>37,5</b>
	<i>Углеводы</i>		<b>167,4</b>
	<i>Калорийность</i>		<b>1217,4</b>

Калькулятор

Е.И. Еропова

## МЕНЮ (3-7 лет) на четверг

День 9	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
<b>2-ой завтрак</b>	Фрукты свежие (яблоко)	150	69
обед	Икра морковная	50	46,85
	Рассольник «Ленинградский» на м/к бульоне со сметаной	180/8	107,64
	Рыба отварная	80	64
	Макаронные изделия отварные	130	134,4
	Компот из апельсинов	180	127,74
	Хлеб пшеничный	30	71,1
	Хлеб ржано-пшеничный	37,5	71,3
	Чай с сахаром	180	33,6
полдник	Сырники из творога	100	234
	Соус молочный сладкий	20	20,3
	Чай с сахаром	180	33,6
Пищевая ценность	<i>Белки</i>		<b>58,8</b>
	<i>Жиры</i>		<b>34,5</b>
	<i>Углеводы</i>		<b>196,2</b>
	<i>Калорийность</i>		<b>1327,9</b>

Калькулятор

Е.И. Еропова

### МЕНЮ (2-3 года) на пятницу

День 10	Наименование блюд	Выход, г	Калор.
завтрак	Каша жидкая пшеничная	150/3	130
	Бутерброд с сыром	30/10	123,5
	Какао с молоком	160	94,93
2-ой завтрак	Йогурт питьевой фруктовый	120	68,4
обед	Огурцы соленые	30	4,2
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной на м/к бульоне	150/5	78,75
	Котлета мясная	60	155,4
	Картофельное пюре	110	92,4
	Напиток из шиповника	150	79
	Хлеб ржано-пшеничный	30	57,04
	полдник	Омлет натуральный с маслом	130
Чай с сахаром		150	28
Пищевая ценность	<i>Белки</i>		<b>46,7</b>
	<i>Жиры</i>		<b>44,9</b>
	<i>Углеводы</i>		<b>130,7</b>
	<i>Калорийность</i>		<b>1151,3</b>

Калькулятор

Е.И. Еропова

### МЕНЮ (3-7 лет) на пятницу

День 10	Наименование блюд	Выход, г	Калор.
завтрак	Каша жидкая пшеничная	160/5	138,67
	Бутерброд с сыром	30/15	104,25
	Какао с молоком	200	118,89
2-ой завтрак	Йогурт питьевой фруктовый	150	88,5
обед	Огурцы соленые	50	7
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной на м/к бульоне	200/8	105
	Котлета мясная	80	207,2
	Картофельное пюре	150	142
	Напиток из шиповника	200	105,5
	Хлеб ржано-пшеничный	37,5	71,3
	полдник	Омлет натуральный с маслом	150
Чай с молоком		180	88,9
Пищевая ценность	<i>Белки</i>		<b>57,0</b>
	<i>Жиры</i>		<b>56,0</b>
	<i>Углеводы</i>		<b>156,9</b>
	<i>Калорийность</i>		<b>1412,7</b>

Калькулятор

Е.И. Еропова