

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
обед	Капуста тушеная	30	23,7
	Суп картофельный с макаронными изд. И мясными фрикадельками	150/15	88,41
	Шницель рубленый	50	116,67
	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>		29,9
	<i>Жиры</i>		32,1
	<i>Углеводы</i>		158,8
	<i>Калорийность</i>		1067,7

МЕНЮ (3-7 лет) 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
обед	Капуста тушеная	30	23,7
	Суп картофельный с макаронными изд. И мясными фрикадельками	150/15	88,41
	Шницель рубленый	50	116,67
	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>		29,9
	<i>Жиры</i>		32,1
	<i>Углеводы</i>		158,8
	<i>Калорийность</i>		1067,7

Калькулятор

Е.И. Еропова

Калькулятор

Е.И. Еропова

МЕНЮ (2-3 года) на вторник

День 7	Наименование блюд	Выход, г	Калор
завтрак	Каша жидкая из овсяных хлопьев «Геркулес» с сахаром	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	70	83
	Картофельное пюре	110	104,13
	Компот из свежих яблок	150	52
	Хлеб ржано-пшеничный	30	57,04
полдник	Запеканка из творога	80	247
	Соус фруктовый	50	17,25
	Чай с сахаром	150	28
Пищевая ценность	<i>Белки</i>		62
	<i>Жиры</i>		38,9
	<i>Углеводы</i>		150,0
	<i>Калорийность</i>		1203,6

Калькулятор

Е.И. Еропова

МЕНЮ (3-7 лет) на вторник

День 7	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
	Какао с молоком	180	107
2-ой завтрак	Фрукты свежие (банан)	120	114
обед	Икра свекольная	50	56,8
	Щи из свежей капусты с картофелем на м/к бульоне со сметаной	200/8	145,2
	Тефтели	80	114,8
	Картофельное пюре	130	123,06
	Компот из свежих яблок	200	97,6
	Хлеб ржано-пшеничный	37,5	71,3
полдник	Запеканка из творога	100	247
	Соус фруктовый	50	28,8
	Чай с сахаром	180	33,6
Пищевая ценность	<i>Белки</i>		53,9
	<i>Жиры</i>		50,0
	<i>Углеводы</i>		190,6
	<i>Калорийность</i>		1431,9

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>		34,7
	<i>Жиры</i>		27,6
	<i>Углеводы</i>		176,1
	<i>Калорийность</i>		1065,2

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	96,33
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>		41,3
	<i>Жиры</i>		35,6
	<i>Углеводы</i>		209,6
	<i>Калорийность</i>		1323,9

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
2-ой завтрак	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	50	30,45
	Чай с сахаром	150	28
Пищевая ценность	<i>Белки</i>		52,3
	<i>Жиры</i>		37,5
	<i>Углеводы</i>		167,4
	<i>Калорийность</i>		1217,4

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
2-ой завтрак	Фрукты свежие (яблоко)	150	69
обед	Икра морковная	50	64,5
	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	50	50,75
	Чай с сахаром	180	33,6
Пищевая ценность	<i>Белки</i>		59,4
	<i>Жиры</i>		37,6
	<i>Углеводы</i>		200,3
	<i>Калорийность</i>		1379,0

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
	Овощи тушеные	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
	Хлеб пшеничный	15	35,55
Пищевая ценность	<i>Белки</i>		46,7
	<i>Жиры</i>		44,9
	<i>Углеводы</i>		130,7
	<i>Калорийность</i>		1151,3

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
	Овощи тушеные	150	126
	Напиток из шиповника	200	105,5
	Хлеб ржано-пшеничный	37,5	71,3
	полдник	Омлет натуральный с маслом	150
Чай с сахаром		180	33,6
	Хлеб пшеничный	20	47,4
Пищевая ценность	<i>Белки</i>		56,7
	<i>Жиры</i>		54,1
	<i>Углеводы</i>		157,8
	<i>Калорийность</i>		1388,8

Калькулятор

Е.И. Еропова