

МЕНЮ (2-3 года) на понедельник

День 6	Наименование блюд	Выход, г	Калор
завтрак	Каша пшенная на сгущенном молоке с маслом сливочным	150	159,7
	Бутерброд с маслом	35/5	88
	Чай с сахаром	160	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		150	29
Пищевая ценность	<i>Белки</i>		30,8
	<i>Жиры</i>		32,8
	<i>Углеводы</i>		171,2
	<i>Калорийность</i>		1113,2

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>		39,5
	<i>Жиры</i>		37,7
	<i>Углеводы</i>		194,3
	<i>Калорийность</i>		1305,5

Калькулятор

Е.И. Еропова

Калькулятор

Е.И. Еропова

МЕНЮ (2-3 года) на вторник

День 7	Наименование блюд	Выход, г	Калор
завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	160	116,16
	Бутерброд с сыром	30/10	123,5
	Какао с молоком	150	60,8
2-ой завтрак	Фрукты свежие (банан)	100	95
обед	Икра свекольная	30	30,03
	Щи из свежей капусты с картофелем на м/к бульоне со сметаной	150	108,9
	Тефтели с сметано-томатным соусом	60	91,34
	Картофельное пюре	110	104,13
	Компот из свежих яблок	150	73,2
	Хлеб ржано-пшеничный	30	57,04
	полдник	Запеканка из творога с манной крупой	60
	Соус фруктовый	15	8,65
	Компот из кураги	150	50,17
Пищевая ценность	<i>Белки</i>		39,9
	<i>Жиры</i>		35,4
	<i>Углеводы</i>		143,8
	<i>Калорийность</i>		1067,1

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	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
	полдник	Запеканка из творога	100
	Соус фруктовый	15	8,65
	Компот из кураги	180	60,21
Пищевая ценность	<i>Белки</i>		54,6
	<i>Жиры</i>		47,8
	<i>Углеводы</i>		188,4
	<i>Калорийность</i>		1415,9

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 и сахаром	160	40,2
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	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>		41,6
	<i>Жиры</i>		35,7
	<i>Углеводы</i>		209,9
	<i>Калорийность</i>		1326,4

Калькулятор

Е.И. Еропова

МЕНЮ (2-3 года) на четверг

День 9	Наименование блюд	Выход, г	Калор.
завтрак	Каша вязкая «Дружба»	160	135,25
	Хлеб пшеничный/батон	30	71,1
	Кофейный напиток с молоком	160	62,82
2-ой завтрак	Фрукты свежие (яблоко)	150	70,5
обед	Икра морковная	30	28,11
	Рассольник «Ленинградский» на м/к бульоне со сметаной	150	89,7
	Рыба отварная	50	40,78
	Макаронные изделия отварные	110	113,7
	Компот из апельсинов	150	104
	Хлеб пшеничный	30	71,1
	Хлеб ржано-пшеничный	30	57,04
	Чай с сахаром	150	28
полдник	Сырники из творога	70	163,8
	Соус молочный сладкий	20	20,3
Пищевая ценность	<i>Белки</i>		44,3
	<i>Жиры</i>		23,5
	<i>Углеводы</i>		164,8
	<i>Калорийность</i>		1056,2

Калькулятор

Е.И. Еропова

МЕНЮ (3-7 лет) на четверг

День 9	Наименование блюд	Выход, г	Калор.
завтрак	Каша вязкая «Дружба»	170	164,6
	Бутерброд с маслом	40	98,88
	Кофейный напиток с молоком	180	90,5
2-ой завтрак	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
Пищевая ценность	<i>Белки</i>		58,8
	<i>Жиры</i>		34,5
	<i>Углеводы</i>		196,2
	<i>Калорийность</i>		1327,9

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	80,14
	Какао с молоком	160	64,85
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	78,75
	Котлета мясная	60	155,4
	Картофельное пюре	110	104,13
	Напиток из шиповника	150	79
	Хлеб ржано-пшеничный	30	57,04
	Омлет натуральный с маслом	120	188,4
полдник	Чай с сахаром	150	28
Пищевая ценность	<i>Белки</i>		42,4
	<i>Жиры</i>		41,8
	<i>Углеводы</i>		116,9
	<i>Калорийность</i>		1038,3

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	105
	Котлета мясная	80	207,2
	Картофельное пюре	150	142
	Напиток из шиповника	200	105,5
	Хлеб ржано-пшеничный	37,5	71,3
	Омлет натуральный с маслом	150	235,5
полдник	Чай с молоком	180	88,9
Пищевая ценность	<i>Белки</i>		57,0
	<i>Жиры</i>		56,0
	<i>Углеводы</i>		156,9
	<i>Калорийность</i>		1412,7

Калькулятор

Е.И. Еропова