

МЕНЮ (2-3 года) на понедельник

День 16	Наименование блюд	Выход, г	Калор- сть
завтрак	Каша пшенная на сгущенном молоке с маслом сливочным	160/3	159,7
	Чай с сахаром	160	29,87
	Бутерброд с маслом	30/3	112,2
2-ой завтрак	Сок в ассортименте	150	64
обед	Суп картофельный с макаронными изделиями и мясными фрикадельками	160/15	94,3
	Котлета «Улыбка»	70	135,22
	Капуста тушеная	120	94,8
	Салат из горошка зеленого консервированного	30	24,4
	Компот из апельсинов	160	68,16
	Хлеб ржано-пшеничный	35	66,55
полдник	Запеканка из творога с морковью	80	187,2
	Соус фруктовый	50	28,8
	Чай с сахаром	160	28
	Печенье	20	19
Пищевая ценность	<i>Белки</i>		32,48
	<i>Жиры</i>		39,19
	<i>Углеводы</i>		151,52
	<i>Калорийность</i>		1094,2

Калькулятор

Е. И. Еропова

МЕНЮ (3-7 лет) на понедельник

День 16	Наименование блюд	Выход, г	Калор- сть
завтрак	Каша пшенная на сгущенном молоке с маслом сливочным	200/5	212,94
	Чай с сахаром	180	33,6
	Бутерброд с маслом	40/5	98,88
2-ой завтрак	Сок в ассортименте	180	76
обед	Суп картофельный с макаронными изделиями и мясными фрикадельками	200	131,13
	Котлета «Улыбка»	80	125,77
	Капуста тушеная	150	40,7
	Салат из горошка зеленого консервированного	50	124,74
	Компот из апельсинов	180	71,3
	Хлеб ржано-пшеничный	37,5	234
полдник	Запеканка из творога с морковью	100	28,8
	Соус фруктовый	50	34,8
	Чай с сахаром	180/7	200
	Печенье	20	19
Пищевая ценность	<i>Белки</i>		42,96
	<i>Жиры</i>		45,85
	<i>Углеводы</i>		304,30
	<i>Калорийность</i>		1367,26

Калькулятор

Е. И. Еропова

МЕНЮ (2-3 года) на вторник

День 17	Наименование блюд	Выход, г	Калор-сть
завтрак	Каша жидкая пшеничная	160/3	129,97
	Бутерброд с сыром	30/10	127,42
	Кофейный напиток с молоком	160	80,85
2-ой завтрак	Фрукты свежие (груша)	150	67,23
обед	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	150/5	108,94
	Икра свекольная	30	34,08
	Шницель рубленый	50	116,67
	Каша рисовая рассыпчатая	110	160,6
	Компот из свежих фруктов (груш)	150	52
	Хлеб ржано-пшеничный	30	57,04
полдник	Омлет натуральный с маслом	130	204,1
	Чай с сахаром	150	28
	Хлеб пшеничный	15	35,55
Пищевая ценность	<i>Белки</i>		43,04
	<i>Жиры</i>		40,26
	<i>Углеводы</i>		161,03
	<i>Калорийность</i>		1202,45

Калькулятор

Е. И. Еропова

МЕНЮ (3-7 лет) на вторник

День 17	Наименование блюд	Выход, г	Калор-сть
завтрак	Каша жидкая пшеничная	180/5	156
	Бутерброд с сыром	30/15	104,25
	Кофейный напиток с молоком	180	90,5
2-ой завтрак	Фрукты свежие (груша)	190	85,16
обед	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	180/8	103,7
	Икра свекольная	50	56,08
	Шницель рубленый	70	160,12
	Каша рисовая рассыпчатая	130	189,8
	Компот из свежих фруктов (груш)	180	88,2
	Хлеб ржано-пшеничный	37,5	71,03
полдник	Омлет натуральный с маслом	150	235,5
	Чай с сахаром	180	33,6
	Хлеб пшеничный	20	47,7
Пищевая ценность	<i>Белки</i>		51,25
	<i>Жиры</i>		47,04
	<i>Углеводы</i>		198,21
	<i>Калорийность</i>		1449,33

Калькулятор

Е. И. Еропова

МЕНЮ (2-3 года) на среду

День 18	Наименование блюд	Выход, г	Калор- сть
завтрак	Каша вязкая «Дружба»	160/3	150,11
	Бутерброд с повидлом	30/8	92,75
	Чай с молоком	160	79,1
2-ой завтрак	Фрукты свежие (банан)	100	95
	Икра морковная	30	64,5
	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне	150/5	78,75
	Котлеты рубленые из кур, запеченные с соусом молочным	60	147
	Макаронные изделия отварные	110	113,7
	Компот из свежих яблок	150	52
	Хлеб ржано-пшеничный	30	57,04
полдник	Пирожок печеный с морковью и яйцом	60	132
	Напиток из шиповника	150	79
Пищевая ценность	<i>Белки</i>		31,20
	<i>Жиры</i>		31,98
	<i>Углеводы</i>		178,84
	<i>Калорийность</i>		1140,95

Калькулятор

Е. И. Еропова

МЕНЮ (3-7 лет) на среду

День 18	Наименование блюд	Выход, г	Калор- сть
завтрак	Каша вязкая «Дружба»	170/5	164,64
	Бутерброд с повидлом	37,5/13	123,26
	Чай с молоком	180	88,9
2-ой завтрак	Фрукты свежие (банан)	120	114
	Икра морковная	50	64,5
	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне	180/8	94,5
	Котлеты рубленые из кур, запеченные с соусом молочным	70	171,5
	Макаронные изделия отварные	130/1,5	134,42
	Компот из свежих яблок	180	87,84
	Хлеб ржано-пшеничный	37,5	71,3
полдник	Пирожок печеный с морковью и яйцом	75	165,0
	Напиток из шиповника	180	7995
Пищевая ценность	<i>Белки</i>		37,11
	<i>Жиры</i>		36,89
	<i>Углеводы</i>		211,84
	<i>Калорийность</i>		1374,86

Калькулятор

Е. И. Еропова

МЕНЮ (2-3 года) на четверг

День 19	Наименование блюд	Выход, г	Калор- сть
завтрак	Каша жидкая манная	160/5	110,8
	Бутерброд с маслом	30/3	112,2
	Какао с молоком	160	94,93
2-ой завтрак	Йогурт питьевой фруктовый	120	68,4
обед	Огурец соленый	30	4,2
	Суп картофельный с рыбой	160	169,3
	Рыба отварная	60	48
	Рагу из овощей	120	145,2
	Компот из сушеных фруктов (изюм)	160	50,22
	Хлеб ржано-пшеничный	35	66,55
полдник	Сырники из творога	80	187,2
	Соус молочный сладкий	50	50,75
	Чай без сахара	150	28
	Конфета	20	19
Пищевая ценность	<i>Белки</i>		60,88
	<i>Жиры</i>		45,45
	<i>Углеводы</i>		120,84
	<i>Калорийность</i>		1135,75

Калькулятор

Е. И. Еропова

МЕНЮ (3-7 лет) на четверг

День 19	Наименование блюд	Выход, г	Калор- сть
завтрак	Каша жидкая манная	160/5	185,6
	Бутерброд с маслом	37,5/5	93,5
	Какао с молоком	200	118,89
2-ой завтрак	Йогурт питьевой фруктовый	150	88,5
обед	Огурец соленый	50	7
	Суп картофельный с рыбой	180	190,53
	Рыба отварная	80	64,0
	Рагу из овощей	150	178,61
	Компот из сушеных фруктов (изюм)	200	98
	Хлеб ржано-пшеничный	37,5	71,3
полдник	Сырники из творога	100	234
	Соус молочный сладкий	50	50,75
	Чай без сахара	180	33,6
	Конфета	20	19
Пищевая ценность	<i>Белки</i>		75,88
	<i>Жиры</i>		55,01
	<i>Углеводы</i>		170,03
	<i>Калорийность</i>		1414,28

Калькулятор

Е. И. Еропова

МЕНЮ (2-3 года) на пятницу

День 20	Наименование блюд	Выход, г	Калор- сть
завтрак	Каша молочная кукурузная жидкая	150/3	120,9
	Бутерброд с сыром	30/10	127,42
	Кофейный напиток с молоком	160	80,85
2-ой завтрак	Бифидок	130	76,7
обед	Икра свекольная	30	34,08
	Рассольник «Ленинградский» на м/к бульоне со сметаной	150/5	89,7
	Гуляш из отварного мяса	50	156,25
	Картофельное пюре	110	104,13
	Чай с лимоном	150/3,5	29
	Хлеб ржано-пшеничный	30	57,04
полдник	Булочка домашняя	60	141,68
	Сок в ассортименте	150	64
Пищевая ценность	<i>Белки</i>		42,7
	<i>Жиры</i>		38,3
	<i>Углеводы</i>		156,3
	<i>Калорийность</i>		1134,4

Калькулятор

Е. И. Еропова

МЕНЮ (3-7 лет) на пятницу

День 20	Наименование блюд	Выход, г	Калор- сть
завтрак	Каша молочная кукурузная жидкая	200/5	161,2
	Бутерброд с сыром	40/15	127,42
	Кофейный напиток с молоком	190	95,53
2-ой завтрак	Бифидок	150	88,5
обед	Икра свекольная	50	56,8
	Рассольник «Ленинградский» на м/к бульоне со сметаной	180/8	107,64
	Гуляш из отварного мяса	70	218,75
	Картофельное пюре	130	123,07
	Чай с лимоном	180/7	34,8
	Хлеб ржано-пшеничный	37,5	71,3
полдник	Булочка домашняя	60	141,68
	Сок в ассортименте	200	84,4
Пищевая ценность	<i>Белки</i>		52,1
	<i>Жиры</i>		45,1
	<i>Углеводы</i>		195,5
	<i>Калорийность</i>		1370,0

Калькулятор

Е. И. Еропова