

МЕНЮ (2-3 года) на понедельник

День 11	Наименование блюд	Выход, г	Калор.
завтрак	Каша ячневая жидкая на сгущенном молоке с маслом сливочным	150	165,5
	Чай с сахаром	170	31,73
	Бутерброд с маслом	30/3	93,49
2-ой завтрак	Сок в ассортименте	150	64
	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	150	70/95
	Котлета «Улыбка»	70	135,22
	Рагу из овощей	110	133,1
	Огурец соленый	30	4,2
	Компот из сухофруктов	150	84,75
	Хлеб ржано-пшеничный	30	57,04
полдник	Манник	75	190,87
	Соус молочный сладкий	15	15,22
	Чай с лимоном	150	29
Пищевая ценность	Белки		21,6
	Жиры		34,3
	Углеводы		161,7
	Калорийность		1075,1

Калькулятор С.В. Калинина

МЕНЮ (3-7 лет) на понедельник

День 11	Наименование блюд	Выход, г	Калор.
завтрак	Каша ячневая жидкая на сгущенном молоке с маслом сливочным	180	198,6
	Чай с сахаром	200	37,3
	Бутерброд с маслом	35/5	120,29
	Сок в ассортименте	180	76
2-ой завтрак	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	200	85,94
	Котлета «Улыбка»	80	154,6
	Рагу из овощей	150	181,5
	Огурец соленый	50	7
	Компот из сухофруктов	200	113
	Хлеб ржано-пшеничный	37,5	71,3
	Манник	85	216,3
полдник	Соус сметанный сладкий	20	26,7
	Чай с лимоном	180	34,8
Пищевая ценность	Белки		28,0
	Жиры		44
	Углеводы		197,0
	Калорийность		1323,3

Калькулятор С.В. Калинина

МЕНЮ (2-3 года) на вторник

День 12	Наименование блюд	Выход, г	Калор.
завтрак	Каша вязкая манная молочная	130/2	104,56
	Хлеб пшеничный	30	71,1
	Яйцо вареное	40	60,68
	Кофейный напиток с молоком	150	75,41
2-ой завтрак	Бифидок	130	76,7
обед	Икра свекольная	30	31,53
	Суп картофельный с бобовыми на м/к бульоне	150	80,85
	Рулет с луком и яйцом	60	127,14
	Картофельное пюре	110	106,83
	Напиток из шиповника	150	66,68
	Хлеб ржано-пшеничный	30	57,04
полдник	Запеканка из творога с рисом	60	99,3
	Соус фруктовый	15	8,65
	Сок в ассортименте	150	64
Пищевая ценность	Белки		38,74
	Жиры		35,45
	Углеводы		151,84
	Калорийность		1030,47

Калькулятор С.В. Калинина

МЕНЮ (3-7 лет) на вторник

День 12	Наименование блюд	Выход, г	Калор.
завтрак	Каша вязкая манная молочная	150/3	124,48
	Хлеб пшеничный	30	71,1
	Яйцо вареное	40	60,68
	Кофейный напиток с молоком	180	90,5
2-ой завтрак	Бифидок	150	77,12
обед	Икра свекольная	50	52,52
	Суп картофельный с бобовыми на м/к бульоне	180	96,7
	Рулет с луком и яйцом	80	169,54
	Пюре картофельное	130	126,24
	Напиток из шиповника	180	80,02
	Хлеб ржано-пшеничный	37,5	71,3
полдник	Запеканка из творога с рисом	100	165,5
	Соус фруктовый	50	28,8
	Сок в ассортименте	180	76
Пищевая ценность	Белки		9,47
	Жиры		7,53
	Углеводы		39,88
	Калорийность		1270,30

Калькулятор С.В. Калинина

МЕНЮ (2-3 года) на среду

День 13	Наименование блюд	Выход, г	Калор.
завтрак	Каша жидкая из овсяных хлопьев «Геркулес» с сахаром	150/3	154,98
	Бутерброд с сыром	30/10	80,14
	Чай с молоком	160	79,1
2-ой завтрак	Ряженка	120	61,69
	Суп картофельный с клецками на курином бульоне	150	102,2
	Котлеты рубленые из птицы	60	156
	Макаронные изделия отварные	110	113,7
	Капуста тушеная	30	23,7
	Компот из сушеных фруктов (изюм)	150	47,08
	Хлеб ржано-пшеничный	30	57,04
полдник	Булочка домашняя	50	118,06
	Молоко кипяченое	150	78,57
Пищевая ценность	Белки		40,71
	Жиры		39,41
	Углеводы		142,49
	Калорийность		1072,26

Калькулятор С.В. Калинина

МЕНЮ (3-7 лет) на среду

День 13	Наименование блюд	Выход, г	Калор.
завтрак	Каша жидкая из овсяных хлопьев «Геркулес» с сахаром	160/5	165,3
	Бутерброд с сыром	40/15/5	127,42
	Чай с молоком	180	88,9
2-ой завтрак	Ряженка	150	77,12
	Суп картофельный с клецками на курином бульоне	200	136,27
	Котлеты рубленые из птицы	70	182
	Макаронные изделия отварные	130	134,42
	Капуста тушеная	50	39,5
	Компот из сушеных фруктов (изюм)	180	88,2
	Хлеб ржано-пшеничный	37,5	71,3
полдник	Булочка домашняя	60	141,68
	Молоко кипяченое	180	94,28
Пищевая ценность	Белки		49,14
	Жиры		48,12
	Углеводы		178,65
	Калорийность		1346,39

Калькулятор С.В. Калинина

МЕНЮ (2-3 года) на четверг

День 14	Наименование блюд	Выход, г	Калор.
завтрак	Каша вязкая «Дружба»	150/3	122,2
	Бутерброд с маслом	30/3	93,49
	Кофейный напиток с молоком	170	85,9
2-ой завтрак	Яблоко	150	62,04
обед	Икра морковная	30	38,7
	Суп картофельный с рыбой	150	158,77
	Рыба, тушенная с овощами	60	55,5
	Каша рисовая рассыпчатая	110	160,6
	Чай с сахаром	150	28
	Хлеб ржано-пшеничный	30	57,04
полдник	Омлет натуральный с маслом	120	188,4
	Компот из кураги	150	73,5
Пищевая ценность	Белки		48,03
	Жиры		34,41
	Углеводы		148,90
	Калорийность		1124,14

Калькулятор С.В. Калинина

МЕНЮ (3-7 лет) на четверг

День 14	Наименование блюд	Выход, г	Калор.
завтрак	Каша вязкая «Дружба»	175/5	151,5
	Бутерброд с маслом	35/5	120,29
	Кофейный напиток с молоком	180	90,5
2-ой завтрак	Яблоко	180	74,45
обед	Икра морковная	50	46,85
	Суп картофельный с рыбой	180	190,53
	Рыба, тушенная с овощами	80	74
	Каша рисовая рассыпчатая	130	189,8
	Чай с сахаром	200	37,3
	Хлеб ржано-пшеничный	37,5	71,3
полдник	Омлет натуральный с маслом	150	233,50
	Компот из кураги	180	101,7
Пищевая ценность	Белки		58,72
	Жиры		43,72
	Углеводы		178,87
	Калорийность		1381,72

Калькулятор С.В. Калинина

МЕНЮ (2-3 года) на пятницу

День 15	Наименование блюд	Выход, г	Калор.
завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	160	116,16
	Бутерброд с повидлом	30/8	92,75
	Какао с молоком	160	94,93
2-ой завтрак	Кефир	120	61,69
обед	Свекла отварная	30	14,1
	Рассольник «Ленинградский» на м/к бульоне со сметаной	150	89,7
	Биточки рубленые	60	137,25
	Каша гречневая рассыпчатая	110	125,05
	Компот из яблок	150	52
	Хлеб ржано-пшеничный	30	57,04
полдник	Пирожок печеный с капустой и яйцом	60	159,8
	Сок в ассортименте	150	64
Пищевая ценность	Белки		40,7
	Жиры		33,9
	Углеводы		160,9
	Калорийность		1064,5

Калькулятор С.В. Калинина

МЕНЮ (3-7 лет) на пятницу

День 15	Наименование блюд	Выход, г	Калор.
завтрак	Суп молочный с макаронными изделиям	180	130,68
	Бутерброд с повидлом	37,5/13	123,26
	Какао с молоком	180	107
2-ой завтрак	Кефир	150	77,12
обед	Свекла отварная	50	23,5
	Рассольник «Ленинградский» на м/к бульоне со сметаной	200	119,6
	Биточки рубленые	80	12,56
	Каша гречневая рассыпчатая	130	142,17
	Компот из яблок	180	54,82
	Хлеб ржано-пшеничный	37,5	71,3
полдник	Пирожок печеный с капустой и яйцом	70	186,37
	Сок в ассортименте	180	76
Пищевая ценность	Белки		51,6
	Жиры		43,8
	Углеводы		194,8
	Калорийность		1294,8

Калькулятор С.В. Калинина

