

МЕНЮ (2-3 года) на понедельник

День 1	Наименование блюд	Выход, г	Калор- сть
завтрак	Каша вязкая ячневая на сгущенном молоке	150/3	165,5
	Чай с сахаром	170	31,73
	Бутерброд с маслом	30/3	93,49
2-ой завтрак	Сок в ассортименте	160	68,24
обед	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	160	75,7
	Тефтели с сметанно-томатным соусом	60	91,34
	Макаронные изделия отварные	120	124
	Икра морковная	30	28,11
	Напиток из шиповника	150	66,68
	Хлеб пшеничный	30	71,1
	Хлеб ржано-пшеничный	30	57,04
полдник	Пудинг из творога с яблоками	80	174,40
	Соус фруктовый	15	8,65
	Чай с лимоном	150	29
Пищевая ценность	<i>Белки</i>		32,8
	<i>Жиры</i>		27,7
	<i>Углеводы</i>		150,3
	<i>Калорийность</i>		1020,1

Калькулятор С.В. Калинина

МЕНЮ (3-7 лет) на понедельник

День 1	Наименование блюд	Выход, г	Калор- сть
завтрак	Каша вязкая ячневая на сгущенном молоке	180/4	198,6
	Чай с сахаром	200	37,3
	Бутерброд с маслом	35/5	120,29
2-ой завтрак	Сок в ассортименте	180	76
обед	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	200	107
	Тефтели с сметанно-томатным соусом	80	114,8
	Макаронные изделия отварные	130	134,4
	Икра морковная	50	46,85
	Напиток из шиповника	180	80,02
	Хлеб пшеничный	30	71,1
	Хлеб ржано-пшеничный	40	76
полдник	Пудинг из творога с яблоками	100	213,47
	Соус фруктовый	15	8,65
	Чай с лимоном	180	34,8
Пищевая ценность	<i>Белки</i>		42,03
	<i>Жиры</i>		36,62
	<i>Углеводы</i>		182,92
	<i>Калорийность</i>		1286,52

Калькулятор С.В. Калинина

МЕНЮ (2-3 года) на вторник

День 2	Наименование блюд	Выход, г	Калор- сть
завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	160	116,16
	Кофейный напиток с молоком	160	62,82
	Бутерброд с повидлом	25/5	73,21
2-ой завтрак	Плоды свежие (апельсин)	95/6	62,84
обед	Щи из свежей капусты с картофелем на м/к бульоне со сметаной	150	108,94
	Голубцы ленивые	120	201,78
	Соус сметанный	15	9,48
	Свекла отварная	30	14,1
	Компот из изюма	150	61,78
	Хлеб ржано-пшеничный	35	66,55
полдник	Манник	70	178,14
	Соус молочный сладкий	15	15,22
	Чай с сахаром	150	28
Пищевая ценность	Белки		42,9
	Жиры		25,4
	Углеводы		160,8
	Калорийность		1031,5

Калькулятор С.В. Калинина

МЕНЮ (3-7 лет) на вторник

День 2	Наименование блюд	Выход, г	Калор- сть
завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	200	145,2
	Кофейный напиток с молоком	180	90,5
	Бутерброд с повидлом	37,5/13	123,26
2-ой завтрак	Плоды свежие (апельсин)	100/7	68,8
обед	Щи из свежей капусты с картофелем на м/к бульоне со сметаной	180	130,7
	Голубцы ленивые	160	268,78
	Соус сметанный	30	18,93
	Свекла отварная	50	23,5
	Компот из изюма	180	74,13
	Хлеб ржано-пшеничный	40	76
полдник	Манник	85	216,3
	Соус молочный сладкий	20	20,3
	Чай с сахаром	180	33,6
Пищевая ценность	Белки		50,7
	Жиры		31,5
	Углеводы		202,4
	Калорийность		1290,9

Калькулятор С.В. Калинина

МЕНЮ (2-3 года) на среду

День 3	Наименование блюд	Выход, г	Калорийность
завтрак	Каша жидкая из овсяных хлопьев «Геркулес» с сахаром	150	150,27
	Бутерброд с сыром	30/10	80,14
	Чай с молоком и сахаром	160	40,2
2-ой завтрак	Печенье сахарное	10	41,70
	Молоко кипяченое	110	57,61
обед	Бульон из кур с гречками	170	69,53
	Котлеты рубленые из птицы	60	156
	Рагу из овощей	120	145,2
	Огурец соленый	30	4,2
	Компот из апельсинов	150	64,77
	Хлеб ржано-пшеничный	35	66,55
полдник	Омлет натуральный с маслом	120	188,4
	Чай с лимоном	150	29
Пищевая ценность	Белки		38,8
	Жиры		48,0
	Углеводы		117,0
	Калорийность		1032,4

Калькулятор С.В. Калинина

МЕНЮ (3-7 лет) на среду

День 3	Наименование блюд	Выход, г	Калорийность
завтрак	Каша жидкая из овсяных хлопьев «Геркулес» с сахаром	160	165,3
	Бутерброд с сыром	30/15	104,25
	Чай с молоком	200	98,8
2-ой завтрак	Печенье сахарное	150	106,2
	Молоко кипяченое	130	68,09
обед	Бульон из кур с гречками	180	140
	Котлеты рубленые из птицы	70	182
	Рагу из овощей	130	157,3
	Огурец соленый	50	7
	Компот из апельсинов	180	77,72
	Хлеб ржано-пшеничный	37,5	71,3
полдник	Омлет натуральный с маслом	150	235,5
	Чай с лимоном	180	34,8
Пищевая ценность	Белки		49,7
	Жиры		57,9
	Углеводы		160,0
	Калорийность		1380,2

Калькулятор С.В. Калинина

МЕНЮ (2-3 года) на четверг

День 4	Наименование блюд	Выход, г	Калор
завтрак	Каша жидкая пшеничная с маслом	150	132,1
	Бутерброд с маслом	30/3	93,49
	Кофейный напиток с молоком	160	62,82
2-ой завтрак	Плоды свежие (яблоко)	150	62,04
обед	Икра морковная	30	28,11
	Суп картофельный с рыбой	150	158,78
	Шницель рыбный натуральный	50/3	83
	Картофельное пюре	110	104,13
	Напиток из шиповника	150	79
	Хлеб ржано-пшеничный	30	57,04
полдник	Пирожок печеный с капустой и яйцом	60	159,80
	Компот из сухофруктов	150	84,75
Пищевая ценность	Белки		48,5
	Жиры		34,8
	Углеводы		160,5
	Калорийность		1079,6

Калькулятор С.В. Калинина

МЕНЮ (3-7 лет) на четверг

День 4	Наименование блюд	Выход, г	Калор
завтрак	Каша жидкая пшеничная с маслом	180	173,25
	Бутерброд с маслом	35/5	120,29
	Кофейный напиток с молоком	200	100,56
2-ой завтрак	Плоды свежие(яблоко)	180	74,45
обед	Икра морковная	50	46,85
	Суп картофельный с рыбой	180	190,53
	Шницель рыбный натуральный	70/4	116,2
	Картофельное пюре	130	123,1
	Напиток из шиповника	180	95
	Хлеб ржано-пшеничный	37,5	71,3
полдник	Пирожок печеный с капустой и яйцом	90	239,62
	Компот из сухофруктов	200	113
Пищевая ценность	Белки		61,5
	Жиры		42,9
	Углеводы		199,9
	Калорийность		1383,3

Калькулятор С.В. Калинина

МЕНЮ (2-3 года) на пятницу

День 5	Наименование блюд	Выход, г	Калор
завтрак	Каша жидкая молочная манная	160/3	133,11
	Какао с молоком	150	89
	Бутерброд с сыром	30/10	80,14
2-ой завтрак	Кефир	120	61,69
	Рассольник «Домашний» со сметаной	150	68
	Биточки рубленые	60	137,25
	Икра свекольная	30	30,03
	Каша гречневая рассыпчатая	110	125,05
	Компот из яблок	150	52
	Хлеб ржано-пшеничный	20	38
полдник	Ватрушка королевская с творогом	70	193,2
	Чай с лимоном	150	29
Пищевая ценность	Белки		69,81
	Жиры		43,09
	Углеводы		154,44
	Калорийность		1151,04

Калькулятор С.В. Калинина

МЕНЮ (3-7 лет) на пятницу

День 5	Наименование блюд	Выход, г	Калор
завтрак	Каша жидкая молочная манная	170/5	151,10
	Какао с молоком	180	107
	Бутерброд с сыром	30/15	104,25
2-ой завтрак	Кефир	150	77,12
	Рассольник «Домашний» со сметаной	180	81,6
	Биточки рубленые	80	183
	Икра свекольная	50	50,05
	Каша гречневая рассыпчатая	130	142,17
	Компот из яблок	180	88,2
	Хлеб ржано-пшеничный	37,5	54,82
полдник	Ватрушка королевская с творогом	80	220,8
	Чай с лимоном	180	34,8
Пищевая ценность	Белки		84,82
	Жиры		54,11
	Углеводы		190,64
	Калорийность		1434,10

Калькулятор С.В. Калинина