

МЕНЮ (2-3 года) на понедельник

День 1	Наименование блюд	Выход, г	Калор- сть
завтрак	Каша жидкая 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	88,6
	Тефтели со 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	Белки		35,0
	Жиры		28,3
	Углеводы		166,0
	Калорийность		1097,9

Калькулятор С.В. Калинина

МЕНЮ (3-7 лет) на понедельник

День 1	Наименование блюд	Выход, г	Калор- сть
завтрак	Каша жидкая ячневая на сгущенном молоке	170/4	187,56
	Чай с сахаром	200	37,3
	Бутерброд с маслом	35/5	120,29
2-ой завтрак	Сок в ассортименте	180	99
обед	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	200	113,47
	Тефтели со 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	37,5	76
полдник	Пудинг из творога с яблоками	100	213,47
	Соус фруктовый	15	8,65
	Чай с лимоном	180	34,8
Пищевая ценность	Белки		42,12
	Жиры		36,85
	Углеводы		196,82
	Калорийность		1330,12

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	68,9
	Бутерброд с повидлом	25/5	70,31
2-ой завтрак	Плоды свежие (апельсин)	100	43
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		36,0
	Жиры		28,6
	Углеводы		149,6
	Калорийность		982,4

Калькулятор С.В. Калинина

МЕНЮ (3-7 лет) на вторник

День 2	Наименование блюд	Выход, г	Калор- сть
завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	180	130,68
	Кофейный напиток с молоком	200	87,11
	Бутерброд с повидлом	37,5/13	123,26
2-ой завтрак	Плоды свежие (апельсин)	100	43
обед	Щи из свежей капусты с картофелем на м/к бульоне со сметаной	200	145,22
	Голубцы ленивые	170	285,57
	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		45,6
	Жиры		39,9
	Углеводы		186,0
	Калорийность		1277,6

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	47,25
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		41,8
	Жиры		46,4
	Углеводы		129,2
	Калорийность		1100,6

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	170/5	175,63
	Бутерброд с сыром	30/15	125,65
	Чай с молоком и сахаром	200	61,69
2-ой завтрак	Печенье сахарное	20	83,4
	Молоко кипяченое	140	73,32
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		54,5
	Жиры		54,8
	Углеводы		174,3
	Калорийность		1425,3

Калькулятор С.В. Калинина

МЕНЮ (2-3 года) на четверг

День 4	Наименование блюд	Выход, г	Калор
завтрак	Каша жидкая пшеничная с маслом сливочным	150/3	132,1
	Бутерброд с маслом	30/3	93,49
	Кофейный напиток с молоком	170	75,23
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	66,68
	Хлеб ржано-пшеничный	30	57,04
полдник	Пирожок печеный с капустой и яйцом	60	159,80
	Чай с сахаром	150	28
Пищевая ценность	Белки		44,6
	Жиры		30,7
	Углеводы		159,8
	Калорийность		1060,7

Калькулятор С.В. Калинина

МЕНЮ (3-7 лет) на четверг

День 4	Наименование блюд	Выход, г	Калор
завтрак	Каша жидкая пшеничная с маслом сливочным	180/5	173,25
	Бутерброд с маслом	35/5	120,29
	Кофейный напиток с молоком	200	87,11
2-ой завтрак	Плоды свежие (яблоко)	180	74,45
обед	Икра морковная	50	46,85
	Суп картофельный с рыбой	190	201,11
	Шницель рыбный натуральный	70/4	116,2
	Картофельное пюре	130	123,1
	Напиток из шиповника	180	80,02
	Хлеб ржано-пшеничный	37,5	71,3
полдник	Пирожок печеный с капустой и яйцом	80	212,99
	Чай с сахаром	180	33,6
Пищевая ценность	Белки		57,0
	Жиры		39,7
	Углеводы		188,5
	Калорийность		1340,3

Калькулятор С.В. Калинина

МЕНЮ (2-3 года) на пятницу

День 5	Наименование блюд	Выход, г	Калор
завтрак	Каша жидкая молочная манная	150/3	124,79
	Какао с молоком	160	74,63
	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		63,14
	Жиры		41,92
	Углеводы		140,67
	Калорийность		1013,78

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	200	95,71
	Бутерброд с сыром	30/15	125,65
2-ой завтрак	Кефир	150	77,12
	Рассольник «Домашний» со сметаной	200	103,87
	Биточки рубленые	80	183
	Икра свекольная	50	50,05
	Каша гречневая рассыпчатая	140	153,1
	Компот из яблок	180	54,82
	Хлеб ржано-пшеничный	40	76
полдник	Ватрушка королевская с творогом	100	276
	Чай с лимоном	180	34,8
Пищевая ценность	Белки		88,07
	Жиры		57,0
	Углеводы		184,71
	Калорийность		1381,22

Калькулятор С.В. Калинина