

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	30/3	93,49
	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	66,68
	Хлеб ржано-пшеничный	30	57,04
полдник	Булочка дорожная	60	217,2
	Чай с лимоном	150	29
Пищевая ценность	Белки		30,8
	Жиры		32,8
	Углеводы		171,2
	Калорийность		1113,2

Калькулятор С.В. Калинина

МЕНЮ (3-7 лет) на понедельник

День 6	Наименование блюд	Выход, г	Калор
завтрак	Каша пшенная на сгущенном молоке с маслом сливочным	180	191,7
	Бутерброд с маслом	35/5	120,29
	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	80,02
	Хлеб ржано-пшеничный	37,5	71,3
полдник	Булочка дорожная	70	249,17
	Чай с лимоном	180	34,8
Пищевая ценность	Белки		38,8
	Жиры		40,3
	Углеводы		207,0
	Калорийность		1356,2

Калькулятор С.В. Калинина

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	Плоды свежие (яблоко)	150	62,04
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 изюма	150	61,78
	Хлеб ржано-пшеничный	30	57,04
полдник	Запеканка из творога с манной крупой	60	148,2
	Соус фруктовый	15	8,65
	Чай с сахаром	150	28
Пищевая ценность	Белки		39,9
	Жиры		35,4
	Углеводы		143,8
	Калорийность		1067,1

Калькулятор С.В. Калинина

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	Плоды свежие (яблоко)	180	74,45
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 изюма	180	74,13
	Хлеб ржано-пшеничный	37,5	71,3
полдник	Запеканка из творога с манной крупой	100	247
	Соус фруктовый	15	8,65
	Чай с сахаром	180	33,6
Пищевая ценность	Белки		52,7
	Жиры		47,7
	Углеводы		167,1
	Калорийность		1326,3

Калькулятор С.В. Калинина

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	Печенье сахарное	10	41,70
	Ряженка	120	61,69
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 яблок	160	52
	Хлеб пшеничный	30	71,1
	Хлеб ржано-пшеничный	30	57,04
полдник	Пирожок печеный с морковью и яйцом	60	132,0
	Сок в ассортименте	150	64
Пищевая ценность	Белки		34,7
	Жиры		27,6
	Углеводы		176,1
	Калорийность		1065,2

Калькулятор С.В. Калинина

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	200	98,8
2-ой завтрак	Печенье сахарное	20	83,4
	Ряженка	150	77,12
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 яблок	180	54,82
	Хлеб пшеничный	30	71,1
	Хлеб ржано-пшеничный	37,5	71,3
полдник	Пирожок печеный с морковью и яйцом	70	154
	Сок в ассортименте	180	76
Пищевая ценность	Белки		42,1
	Жиры		35,6
	Углеводы		212,9
	Калорийность		1408,6

Калькулятор С.В. Калинина

МЕНЮ (2-3 года) на четверг

День 9	Наименование блюд	Выход, г	Калор.
завтрак	Каша вязкая «Дружба»	160	135,25
	Бутерброд с маслом	30/3	93,49
	Кофейный напиток с молоком	160	62,82
2-ой завтрак	Плоды свежие (апельсин)	150	62,84
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
	Напиток из шиповника	150	66,68
	Хлеб пшеничный	30	71,1
	Хлеб ржано-пшеничный	30	57,04
полдник	Сырники из творога	70	163,8
	Соус молочный сладкий	20	20,3
	Чай с сахаром	150	28
Пищевая ценность	Белки		44,3
	Жиры		23,5
	Углеводы		164,8
	Калорийность		1056,2

Калькулятор С.В. Калинина

МЕНЮ (3-7 лет) на четверг

День 9	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	Плоды свежие (апельсин)	100	43
обед	Икра морковная	50	46,85
	Рассольник «Ленинградский» на м/к бульоне со сметаной	180	107,64
	Рыба отварная	80	64
	Макаронные изделия отварные	130	134,4
	Напиток из шиповника	180	80,02
	Хлеб пшеничный	30	71,1
	Хлеб ржано-пшеничный	37,5	71,3
полдник	Сырники из творога	100	234
	Соус молочный сладкий	20	20,3
	Чай с сахаром	180	33,6
Пищевая ценность	Белки		59,2
	Жиры		35,0
	Углеводы		176,8
	Калорийность		1268,5

Калькулятор С.В. Калинина

МЕНЮ (2-3 года) на пятницу

День 10	Наименование блюд	Выход, г	Калор.
завтрак	Каша жидкая пшеничная с маслом и сахаром	150/3	130
	Бутерброд с сыром	30/10	80,14
	Какао с молоком	160	64,85
2-ой завтрак	Кефир	120	61,69
обед	Огурцы соленые	30	4,2
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной на м/к бульоне	150	78,75
	Котлета мясная	60	137,25
	Картофельное пюре	110	104,13
	Компот из апельсинов	150	64,77
	Хлеб пшеничный	30	71,1
	Хлеб ржано-пшеничный	30	57,04
полдник	Омлет натуральный с маслом	120	188,4
	Чай с сахаром	150	28
Пищевая ценность	Белки		42,4
	Жиры		41,8
	Углеводы		116,9
	Калорийность		1038,3

Калькулятор

С.В. Калинина

МЕНЮ (3-7 лет) на пятницу

День 10	Наименование блюд	Выход, г	Калор.
завтрак	Каша жидкая пшеничная с маслом и сахаром	160	154
	Бутерброд с сыром	30/15	104,25
	Какао с молоком	200	118,89
2-ой завтрак	Кефир	150	77,12
обед	Огурцы соленые	50	7
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной на м/к бульоне	200	105
	Котлета мясная	80	183
	Картофельное пюре	150	142
	Компот из апельсинов	180	77,72
	Хлеб пшеничный	30	71,1
	Хлеб ржано-пшеничный	37,5	71,3
полдник	Омлет натуральный с маслом	150	235,5
	Чай с сахаром	180	33,6
Пищевая ценность	Белки		51,6
	Жиры		49,1
	Углеводы		155,0
	Калорийность		1380,5

Калькулятор

С.В. Калинина