

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	170	31,73
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		30,6
	Жиры		32,1
	Углеводы		171,9
	Калорийность		1108,2

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	175	186,35
	Бутерброд с маслом	35/5	120,29
	Чай с сахаром	200	37,3
2завтрак	Сок в ассортименте	180	97,2
	Суп картофельный с макаронными изд. и мясными фрикадельками	155/25	158,42
	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		43,8
	Жиры		42,7
	Углеводы		213,6
	Калорийность		1424,3

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	80,14
	Какао с молоком	150	63,96
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		37,6
	Жиры		34,1
	Углеводы		125,9
	Калорийность		960,4

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	30/15	125,65
	Какао с молоком	200	95,71
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	180	130,68
	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		53,4
	Жиры		46,3
	Углеводы		164,2
	Калорийность		1295,8

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	89,53
	Чай с молоком и сахаром	160	47,25
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	160	160,64
	Птица тушеная в соусе с овощами	160	134,22
	Компот из яблок	150	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		36,2
	Жиры		23,7
	Углеводы		184,8
	Калорийность		1093,9

Калькулятор С.В. Калинина

МЕНЮ (3-7 лет) на среду

День 8	Наименование блюд	Выход, г	Калор.
завтрак	Каша жидкая рисовая	170/5	179,4
	Бутерброд с повидлом	37,5/13	123,26
	Чай с молоком и сахаром	200	61,69
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		35,1
	Углеводы		210,6
	Калорийность		1392,6

Калькулятор С.В. Калинина

МЕНЮ (2-3 года) на четверг

День 9	Наименование блюд	Выход, г	Калор.
завтрак	Каша вязкая «Дружба»	150	126,79
	Бутерброд с маслом	30/3	93,49
	Кофейный напиток с молоком	170	75,23
2-ой завтрак	Плоды свежие (апельсин)	100	43
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		44,6
	Жиры		25,6
	Углеводы		148,6
	Калорийность		1017,7

Калькулятор С.В. Калинина

МЕНЮ (3-7 лет) на четверг

День 9	Наименование блюд	Выход, г	Калор.
завтрак	Каша вязкая «Дружба»	180/5	155,82
	Бутерброд с маслом	35/5	120,29
	Кофейный напиток с молоком	200	87,11
2-ой завтрак	Плоды свежие (апельсин)	100	43
обед	Икра морковная	50	46,85
	Рассольник «Ленинградский» на м/к бульоне со сметаной	200	119,6
	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		59,9
	Жиры		35,5
	Углеводы		176,8
	Калорийность		1276,3

Калькулятор С.В. Калинина

МЕНЮ (2-3 года) на пятницу

День 10	Наименование блюд	Выход, г	Калор.
завтрак	Каша жидкая пшеничная с маслом сливочным	150/3	130
	Бутерброд с сыром	30/10	80,14
	Какао с молоком	160	74,63
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		43,0
	Жиры		37,8
	Углеводы		137,3
	Калорийность		1080,1

Калькулятор

С.В. Калинина

МЕНЮ (3-7 лет) на пятницу

День 10	Наименование блюд	Выход, г	Калор.
завтрак	Каша жидкая пшеничная с маслом сливочным	180/5	156
	Бутерброд с сыром	30/15	125,65
	Какао с молоком	200	95,71
2-ой завтрак	Кефир	150	77,12
обед	Огурцы соленые	50	7
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной на м/к бульоне	180	94,5
	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		53,5
	Жиры		46,6
	Углеводы		156,2
	Калорийность		1370,2

Калькулятор

С.В. Калинина