

МЕНЮ (2-3 года) на понедельник

День 16	Наименование блюд	Выход, г	Калор- сть
завтрак	Каша пшенная на сгущенном молоке с маслом сливочным	160	170,34
	Чай с сахаром	160	29,87
	Бутерброд с маслом	30/3	93,49
2-ой завтрак	Сок в ассортименте	150	64
обед	Суп картофельный с макаронными изделиями и мясными фрикадельками	150/15	88,41
	Котлета «Улыбка»	70	135,22
	Капуста тушеная	120	94,8
	Салат из горошка зеленого консервированного	30	24,4
	Компот из сушеных фруктов (смесь)	150	84,75
	Хлеб ржано-пшеничный	35	66,55
полдник	Манник	75	190,87
	Соус фруктовый	15	8,65
	Чай с лимоном	150	29
Пищевая ценность	Белки		26,00
	Жиры		30,83
	Углеводы		169,26
	Калорийность		1080,35

Калькулятор С.В. Калинина

МЕНЮ (3-7 лет) на понедельник

День 16	Наименование блюд	Выход, г	Калор- сть
завтрак	Каша пшенная на сгущенном молоке с маслом сливочным	180	191,7
	Чай с сахаром	180	33,6
	Бутерброд с маслом	35/5	120,29
2-ой завтрак	Сок в ассортименте	180	76
обед	Суп картофельный с макаронными изделиями и мясными фрикадельками	175/25	131,13
	Котлета «Улыбка»	80	154,6
	Капуста тушеная	150	125,77
	Салат из горошка зеленого консервированного	50	40,7
	Компот из сухофруктов	200	113
	Хлеб ржано-пшеничный	37,5	71,3
полдник	Манник	85	216,3
	Соус фруктовый	15	8,65
	Чай с лимоном	180	34,8
Пищевая ценность	Белки		33,46
	Жиры		38,91
	Углеводы		201,12
	Калорийность		1317,84

Калькулятор С.В. Калинина

МЕНЮ (2-3 года) на вторник

День 17	Наименование блюд	Выход, г	Калор-сть
завтрак	Каша жидкая пшеничная с маслом и сахаром	160/3	138,7
	Бутерброд с сыром	30/10	80,14
	Кофейный напиток с молоком	160	80,85
2-ой завтрак	Фрукты свежие (апельсин)	95	62,84
обед	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	150/5	108,94
	Икра свекольная	30	34,08
	Шницель рубленый	50	114,38
	Каша рисовая рассыпчатая	110	160,6
	Напиток из шиповника	150	66,68
	Хлеб ржано-пшеничный	30	57,04
полдник	Омлет натуральный с маслом	130	204,1
	Чай с сахаром	150	28
	Хлеб пшеничный	15	35,55
Пищевая ценность	Белки		42,45
	Жиры		38,23
	Углеводы		157,59
	Калорийность		1171,90

Калькулятор С. В. Калинина

МЕНЮ (3-7 лет) на вторник

День 17	Наименование блюд	Выход, г	Калор-сть
завтрак	Каша жидкая пшеничная с маслом и сахаром	180	173,25
	Бутерброд с сыром	30/15	104,25
	Кофейный напиток с молоком	180	90,5
2-ой завтрак	Фрукты свежие (апельсин)	100	68,8
обед	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	180/8	130,7
	Икра свекольная	50	50,05
	Шницель рубленый	70	160,13
	Каша рисовая рассыпчатая	130	189,8
	Напиток из шиповника	180	80,02
	Хлеб ржано-пшеничный	37,5	71,3
полдник	Омлет натуральный с маслом	150	235,5
	Чай с сахаром	180	33,6
	Хлеб пшеничный	20	47,4
Пищевая ценность	Белки		51,76
	Жиры		48,26
	Углеводы		182,21
	Калорийность		1409,50

Калькулятор С. В. Калинина

МЕНЮ (2-3 года) на среду

День 18	Наименование блюд	Выход, г	Калор- сть
завтрак	Каша вязкая «Дружба»	150/3	122,2
	Бутерброд с повидлом	30/8	92,75
	Чай с молоком	160	79,1
2-ой завтрак	Фрукты свежие (яблоко)	150	62,04
	Икра морковная	30	64,5
	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне	150/5	78,75
	Котлеты рубленые из кур, запеченные с соусом молочным	60	147
	Макаронные изделия отварные	110	113,7
	Компот из апельсинов	150	64,77
	Хлеб ржано-пшеничный	30	57,04
полдник	Пирожок печеный с морковью и яйцом	60	132
	Компот из изюма	150	61,78
Пищевая ценность	Белки		30,09
	Жиры		30,31
	Углеводы		168,64
	Калорийность		1075,63

Калькулятор С. В. Калинина

МЕНЮ (3-7 лет) на среду

День 18	Наименование блюд	Выход, г	Калор- сть
завтрак	Каша вязкая «Дружба»	175/5	151,5
	Бутерброд с повидлом	37,5/13	123,26
	Чай с молоком	180	88,9
2-ой завтрак	Фрукты свежие (яблоко)	180	74,45
	Икра морковная	50	64,5
	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне	180	94,5
	Котлеты рубленые из кур, запеченные с соусом молочным	70	171,5
	Макаронные изделия отварные	130/1,5	134,42
	Компот из апельсинов	180	77,72
	Хлеб ржано-пшеничный	37,5	71,3
полдник	Пирожок печеный с морковью и яйцом	75	165,0
	Компот из изюма	180	74,13
Пищевая ценность	Белки		35,73
	Жиры		36,78
	Углеводы		203,09
	Калорийность		1291,18

Калькулятор С. В. Калинина

МЕНЮ (2-3 года) на четверг

День 19	Наименование блюд	Выход, г	Калор- сть
завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	160	116,16
	Бутерброд с маслом	30/3	93,49
	Какао с молоком	160	94,93
2-ой завтрак	Кефир	120	61,69
обед	Огурец соленый	30	4,2
	Суп картофельный с рыбой	150	158,72
	Котлета рыбная	50	59,4
	Рагу из овощей	120	145,2
	Компот из яблок	150	52
	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	<i>Белки</i>		55,34
	<i>Жиры</i>		39,28
	<i>Углеводы</i>		119,40
	<i>Калорийность</i>		1154,93

Калькулятор С. В. Калинина

МЕНЮ (3-7 лет) на четверг

День 19	Наименование блюд	Выход, г	Калор- сть
завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	180	130,68
	Бутерброд с маслом	35/5	120,29
	Какао с молоком	200	118,89
2-ой завтрак	Кефир	150	77,12
обед	Огурец соленый	50	7
	Суп картофельный с рыбой	180	190,53
	Котлета рыбная	80	95
	Рагу из овощей	150	181,5
	Компот из яблок	180	54,82
	Хлеб ржано-пшеничный	37,5	71,3
полдник	Сырники из творога	100	234
	Соус молочный сладкий	30	30,45
	Чай с сахаром	180	33,6
Пищевая ценность	<i>Белки</i>		72,47
	<i>Жиры</i>		51,64
	<i>Углеводы</i>		146,78
	<i>Калорийность</i>		1345,18

Калькулятор С. В. Калинина

МЕНЮ (2-3 года) на пятницу

День 20	Наименование блюд	Выход, г	Калор- сть
завтрак	Каша молочная кукурузная жидкая	150	120,9
	Бутерброд с сыром	30/10	80,14
	Кофейный напиток с молоком	160	80,85
2-ой завтрак	Ряженка	120	61,69
	Печенье сахарное	10	41,70
обед	Икра свекольная	30	34,08
	Рассольник «Ленинградский» на м/к бульоне со сметаной	150/5	89,7
	Запеканка картофельная с фаршем мясным	120	245,2
	Соус сметанный	30	18,93
	Чай с лимоном	150	29
	Хлеб ржано-пшеничный	30	57,04
полдник	Булочка домашняя	60	141,68
	Сок в ассортименте	150	64
Пищевая ценность	Белки		37,77
	Жиры		39,78
	Углеводы		139,55
	Калорийность		1023,21

Калькулятор С. В. Калинина

МЕНЮ (3-7 лет) на пятницу

День 20	Наименование блюд	Выход, г	Калор- сть
завтрак	Каша молочная кукурузная жидкая	200	161,2
	Бутерброд с сыром	40/15	127,42
	Кофейный напиток с молоком	190	95,53
2-ой завтрак	Ряженка	150	77,12
	Печенье сахарное	20	83,4
обед	Икра свекольная	50	50,05
	Рассольник «Ленинградский» на м/к бульоне со сметаной	180/4	107,64
	Запеканка картофельная с фаршем мясным	150	306,5
	Соус сметанный	40	25,24
	Чай с лимоном	180	34,8
	Хлеб ржано-пшеничный	37,5	71,3
полдник	Булочка домашняя	80	141,68
	Сок в ассортименте	200	84,4
Пищевая ценность	Белки		48,32
	Жиры		50,60
	Углеводы		175,80
	Калорийность		1413,50

Калькулятор С. В. Калинина