

МЕНЮ (2-3 года) на понедельник

День 16	Наименование блюд	Выход, г	Калор- сть
завтрак	Каша пшенная на сгущенном молоке с маслом сливочным	150	159,7
	Чай с сахаром	170	31,72
	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»	60	115,9
	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		25,25
	Жиры		29,27
	Углеводы		167,47
	Калорийность		1052,24

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	185	197,02
	Чай с сахаром	180	33,6
	Бутерброд с маслом	35/5	120,29
2-ой завтрак	Сок в ассортименте	180	97,2
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 сушеных фруктов (смесь)	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		32,68
	Жиры		39,10
	Углеводы		207,27
	Калорийность		1341,47

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	150/3	130
	Бутерброд с сыром	30/10	80,14
	Кофейный напиток с молоком	170	73,2
2-ой завтрак	Фрукты свежие (апельсин)	100	43
обед	Щи из свежей капусты с картофелем на м/к бульоне 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
Пищевая ценность	Белки		41,32
	Жиры		38,08
	Углеводы		141,37
	Калорийность		1100,16

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	190	182,87
	Бутерброд с сыром	30/15	125,65
	Кофейный напиток с молоком	200	87,11
2-ой завтрак	Фрукты свежие (апельсин)	100	43
обед	Щи из свежей капусты с картофелем на м/к бульоне 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	35	66,54
полдник	Омлет натуральный с маслом	150	235,5
	Чай с сахаром	180	33,6
	Хлеб пшеничный	20	47,4
Пищевая ценность	Белки		54,33
	Жиры		48,15
	Углеводы		185,40
	Калорийность		1432,37

Калькулятор С. В. Калинина

МЕНЮ (2-3 года) на среду

День 18	Наименование блюд	Выход, г	Калор- сть
завтрак	Каша вязкая «Дружба»	160/3	130,34
	Бутерброд с повидлом	30/8	89,53
	Чай с молоком и сахаром	170	50,2
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	50	122,5
	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		29,43
	Жиры		25,97
	Углеводы		167,10
	Калорийность		1027,15

Калькулятор С. В. Калинина

МЕНЮ (3-7 лет) на среду

День 18	Наименование блюд	Выход, г	Калор- сть
завтрак	Каша вязкая «Дружба»	180/5	155,82
	Бутерброд с повидлом	37,5/13	123,26
	Чай с молоком и сахаром	200	61,69
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	70	154,0
	Компот из изюма	180	74,13
Пищевая ценность	Белки		35,11
	Жиры		35,99
	Углеводы		197,24
	Калорийность		1257,29

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	170	79,29
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	110	133,1
	Компот из яблок	150	52
	Хлеб ржано-пшеничный	30	57,04
полдник	Сырники из творога	70	163,8
	Соус молочный сладкий	15	15,22
	Чай с сахаром	150	28
Пищевая ценность	<i>Белки</i>		55,00
	<i>Жиры</i>		37,94
	<i>Углеводы</i>		114,67
	<i>Калорийность</i>		1022,11

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	95,71
2-ой завтрак	Кефир	150	77,12
обед	Огурец соленый	50	7
	Суп картофельный с рыбой	190	201,11
	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	10	10,14
	Чай с сахаром	180	33,6
Пищевая ценность	<i>Белки</i>		72,99
	<i>Жиры</i>		50,63
	<i>Углеводы</i>		140,59
	<i>Калорийность</i>		1312,27

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	170	73,2
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		38,65
	Жиры		40,82
	Углеводы		133,62
	Калорийность		1057,26

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	30/15	125,65
	Кофейный напиток с молоком	180	81,8
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	160	326,93
	Соус сметанный	30	18,93
	Чай с лимоном	180	34,8
	Хлеб ржано-пшеничный	40	76
полдник	Булочка домашняя	80	188,9
	Сок в ассортименте	180	76
Пищевая ценность	Белки		50,70
	Жиры		49,49
	Углеводы		174,48
	Калорийность		1408,42

Калькулятор С. В. Калинина