

МЕНЮ (3-7 лет) на понедельник

День 1	Наименование блюдо	Выход, г	Калорийность
завтрак	Каша вязкая ячневая на сгущенном молоке	180/3	204
	Чай с сахаром	180	33,6
	Бутерброд с маслом	37,5/5	93,5
2-ой завтрак	Сок фруктовый	180	76
Обед	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	180/8	96,3
	Тефтели	80	114,81
	Макаронные изделия отварные	130	134,4
	Икра морковная	70	90,3
	Хлеб ржано- пшеничный	37,5	71,3
	Напиток из шиповника	180	95
	Полдник	Запеканка из творога с морковью	80
	Соус молочный сладкий	30	30,45
	Бифидок	150	88,5
Пищевая ценность	Белки	44,76	
	Жиры	43,66	
	Углеводы	187,82	
	Калорийность	1328,56	

МЕНЮ (1-3 лет) на понедельник

День 1	Наименование блюдо	Выход, г	Калорийность
завтрак	Каша вязкая ячневая на сгущенном молоке	155/2	175,67
	Чай с сахаром	160	29,87
	Бутерброд с маслом	30/3	69,15
2-ой завтрак	Сок фруктовый	150	64
Обед	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	150/5	70,95
	Тефтели	60	91,34
	Макаронные изделия отварные	110	113,7
	Икра морковная	50	64,5
	Хлеб ржано- пшеничный	30	57,04
	Напиток из шиповника	150	79
	Полдник	Запеканка из творога с морковью	60
	Соус молочный сладкий	15	15,22
	Бифидок	135	79,65
Пищевая ценность	Белки	35,18	
	Жиры	33,66	
	Углеводы	151,48	
	Калорийность	1050,48	

Калькулятор

С.И. Иванова

МЕНЮ (3-7 лет) на вторник

День 2	Наименование блюд	Выход, г	Калорийность
завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	200	145,2
	Кофейный напиток с молоком	180	90,5
	Бутерброд с повидлом	37,5/3,5/13	131,8
2-ой завтрак	Флод свежий (груша)	120	55,2
Обед	Суп картофельный с крупой и рыбными фрикадельками	200/25	121,56
	Жаркое домашнему	220	265
	Икра свекольная	70	79,52
	Кисель из повидла	180	80,46
	Хлеб ржано-пшеничный	37,5	71,3
Полдник	Манник	85	216,3
	Соус фруктовый	15	8,65
	Ряженка	150	88,5
Пищевая ценность	Белки		59,55
	Жиры		36,02
	Углеводы		197,91
	Калорийность		1353,99

МЕНЮ (1-3 лет) на вторник

День 2	Наименование блюд	Выход, г	Калорийность
завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	150	108,9
	Кофейный напиток с молоком	160	80,85
	Бутерброд с повидлом	30/2,5/8	98,85
2-ой завтрак	Флод свежий (груша)	120	55,2
Обед	Суп картофельный с крупой и рыбными фрикадельками	150/15	91,2
	Жаркое домашнему	200	241,2
	Икра свекольная	30	34,08
	Кисель из повидла	150	67,05
	Хлеб ржано-пшеничный	30	57,04
Полдник	Манник	75	190,87
	Соус фруктовый	15	8,65
	Ряженка	135	79,65
Пищевая ценность	Белки		49,84
	Жиры		28,21
	Углеводы		166,07
	Калорийность		1113,54

Калькулятор

С.И. Иванова

МЕНЮ (3-7 лет) на среду

День 3	Наименование блюд	Выход, г	Калорийность
завтрак	Каша жидкая из овсяных хлопьев «Геркулес» с сахаром	160/5	165,31
	Бутерброд с сыром	40/5/15	176,9
	Конфета	15	56,5
	Чай без сахара	180	2,54
2-ой завтрак	Снежок	150	88,5
Обед	Бульон из кур с гренками	200/35	81,8
	Котлеты рубленые из птицы	60/2	156
	Рагу из овощей	130	157,3
	Огурец соленый	40	5,6
	Компот из апельсинов	180	127,74
	Хлеб пшеничный	30	71,1
	Хлеб ржано-пшеничный	37,5	71,3
Полдник	Запеканка из круп с молоком сгущённым	90/30	198,27
	Сок в ассортименте	180	76
Пищевая ценность	Белки		42,00
	Жиры		46,72
	Углеводы		204,49
	Калорийность		1431,86

МЕНЮ (1-3 лет) на среду

День 3	Наименование блюд	Выход, г	Калорийность
завтрак	Каша жидкая из овсяных хлопьев «Геркулес» с сахаром	140/3	144,65
	Бутерброд с сыром	30/3/10	123,88
	Конфета	15	56,5
	Чай без сахара	150	2,11
2-ой завтрак	Снежок	135	79,65
Обед	Бульон из кур с гренками	160/20	65,44
	Котлеты рубленые из птицы	60/2	156
	Рагу из овощей	100	121
	Огурец соленый	40	5,6
	Компот из апельсинов	150	103,9
	Хлеб ржано-пшеничный	30	57,04
Полдник	Запеканка из круп с молоком сгущённым	85/30	187,26
	Сок в ассортименте	150	64
Пищевая ценность	Белки		36,64
	Жиры		39,46
	Углеводы		176,77
	Калорийность		1167,02

Калькулятор

С.И. Иванова

МЕНЮ (3-7 лет) на четверг

День 4	Наименование блюд	Выход, г	Калорийность
завтрак	Каша жидкая рисовая	180/5	189,9
	Бутерброд с маслом	37,5/5	93,5
	Какао с молоком	180	107
2-ой завтрак	Бифидок	150	88,5
Обед	Икра морковная	50	64,5
	Суп картофельный с рыбой	180	190,53
	Шницель рыбный натуральный	70/4	116,2
	Картофельное пюре	110	104,13
	Напиток из шиповника	180	95
	Хлеб ржано-пшеничный	37,5	71,3
Полдник	Пирожок печенный с капустой и яйцом	70	186,37
	Чай с лимоном	180/7	34,8
	Фрукты свежие (апельсин)	100/7	69,52
Пищевая ценность	Белки		62,31
	Жиры		42,05
	Углеводы		200,15
	Калорийность		1411,25

МЕНЮ (1-3 лет) на четверг

День 4	Наименование блюд	Выход, г	Калорийность
завтрак	Каша жидкая рисовая	155/3	163,60
	Бутерброд с маслом	30/3	69,15
	Какао с молоком	160	94,93
2-ой завтрак	Бифидок	135	79,65
Обед	Икра морковная	50	64,5
	Суп картофельный с рыбой	150	158,75
	Шницель рыбный натуральный	50/3	83,00
	Картофельное пюре	90	85,20
	Напиток из шиповника	150	79
	Хлеб ржано-пшеничный	30	57,04
Полдник	Пирожок печенный с капустой и яйцом	60	159,80
	Чай с лимоном	150/3,5	29
	Фрукты свежие (апельсин)	95/6	66,04
Пищевая ценность	Белки		51,39
	Жиры		34,26
	Углеводы		161,42
	Калорийность		1217,41

Калькулятор

С.И. Иванова

МЕНЮ (3-7 лет) на пятницу

День 5	Наименование блюд	Выход, г	Калорийность
завтрак	Каша жидкая манная	150/3	103,92
	Кофейный напиток с молоком	180	90,5
	Яйцо варенное	40	62,8
	Хлеб пшеничный	30	71,1
2-ой завтрак	Фрукты свежие (банан)	120	114
Обед	Свекла отварная	40	18,79
	Рассольник «Ленинградский» на м/к бульоне со сметаной	180/8	107,64
	Печень по-строгановски	70	126
	Каша рассыпчатая гречневая	120	274,62
	Чай с сахаром	180	33,6
	Хлеб ржано-пшеничный	37,5	71,3
	Ватрушка королевская с творогом	100	276
Полдник	Йогурт питьевой	150	88,5
Пищевая ценность	Белки		83,35
	Жиры		52,51
	Углеводы		181,32
	Калорийность		1438,77

МЕНЮ (1-3 лет) на пятницу

День 5	Наименование блюд	Выход, г	Калорийность
завтрак	Каша жидкая манная	140/3	96,99
	Кофейный напиток с молоком	160	80,85
	Яйцо варенное	40	62,8
	Хлеб пшеничный	30	71,1
2-ой завтрак	Фрукты свежие (банан)	120	114,0
Обед	Свекла отварная	40	18,79
	Рассольник «Ленинградский» на м/к бульоне со сметаной	150/5	89,7
	Печень по-строгановски	60	108
	Каша рассыпчатая гречневая	90	205,94
	Чай с сахаром	150	28
	Хлеб ржано-пшеничный	30	57,04
	Ватрушка королевская с творогом	75	214,50
Полдник	Йогурт питьевой	135	79,65
Пищевая ценность	Белки		70,38
	Жиры		44,91
	Углеводы		158,92
	Калорийность		1227,36

Калькулятор

С.И. Иванова

МЕНЮ (3-7 лет) на понедельник

День 6	Наименование блюд	Выход, г	Калорийность
завтрак	Каша пшеничная на сгущенном молоке с маслом сливочным	180/3	191,7
	Бутерброд с маслом	37,5/5	93,5
	Кофейный напиток со сгущенным молоком	180	100,8
2-ой завтрак	Фрукты свежие (яблоко)	120	52,8
Обед	Капуста тушеная		
	Суп с рыбными консервами	200	133,8
	Шницель рубленый	80/4	183
	Каша рисовая рассыпчатая (гарнир)	100	146
	Напиток из шиповника	180	95
	Хлеб ржано-пшеничный	37,5	71,3
Полдник	Булочка домашняя	70	165,3
	Сок в ассортименте	180	76
Пищевая ценность	Белки		48,04
	Жиры		40,70
	Углеводы		193,96
	Калорийность		1340,80

МЕНЮ (1-3 лет) на понедельник

День 6	Наименование блюд	Выход, г	Калорийность
завтрак	Каша пшеничная на сгущенном молоке с маслом сливочным	155/2	165,02
	Бутерброд с маслом	30/3	69,15
	Кофейный напиток со сгущенным молоком	160	89,60
2-ой завтрак	Фрукты свежие (яблоко)	120	52,8
Обед	Капуста тушеная	30	23,70
	Суп с рыбными консервами	150	100,35
	Шницель рубленый	50/3	116,67
	Каша рисовая рассыпчатая (гарнир)	90	131,4
	Напиток из шиповника	150	79
	Хлеб ржано-пшеничный	30	57,04
Полдник	Булочка домашняя	60	141,69
	Сок в ассортименте	150	64
Пищевая ценность	Белки		52,29
	Жиры		31,52
	Углеводы		162,59
	Калорийность		1090,4

Калькулятор

С.И. Иванова

МЕНЮ (3-7 лет) на вторник

День 7	Наименование блюд	Выход, г	Калорийность
завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	180	130,68
	Бутерброд с сыром	40/5/15	176,9
	Какао с молоком	180	107
2-ой завтрак	Ряженка	150	88,5
Обед	Икра морковная	70	90,3
	Щи из свежей капусты с картофелем на м/к бульоне со сметаной	180/8	130,7
	Биточки рыбные с овощами запеченные	80	174,27
	Картофельное пюре	110	104,13
	Хлеб ржано-пшеничный	37,5	71,3
	Полдник	Вареники ленивые с маслом сливочным	80/4
	Чай с сахаром	180	33,6
	Фрукты свежие (банан)	120	114
Пищевая ценность	Белки		57,31
	Жиры		53,01
	Углеводы		181,05
	Калорийность		1450,60

МЕНЮ (1-3 лет) на вторник

День 7	Наименование блюд	Выход, г	Калорийность
завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	150	108,9
	Бутерброд с сыром	30/3/10	132,8
	Какао с молоком	160	94,93
2-ой завтрак	Ряженка	135	79,65
Обед	Икра морковная	30	38,7
	Щи из свежей капусты с картофелем на м/к бульоне со сметаной	150/5	108,94
	Биточки рыбные с овощами запеченные	60	145
	Картофельное пюре	100	94,67
	Хлеб ржано-пшеничный	30	57,04
Полдник	Вареники ленивые с маслом сливочным	60/2	130,8
	Чай с сахаром	150	28
	Фрукты свежие (банан)	120	114
Пищевая ценность	Белки		46,8
	Жиры		41,80
	Углеводы		152,51
	Калорийность		1185,431

Калькулятор

С.И. Иванова

МЕНЮ (3-7 лет) на среду

День 8	Наименование блюдо	Выход, г	Калорийность
завтрак	Каша жидкая рисовая	180/5	189,9
	Бутерброд с маслом	37,5/5	93,5
	Чай без сахара	180	2,54
	Конфета	15	56,5
2-ой завтрак	Снежок	150	88,5
	Печенье	40	166,8
Обед	Салат из горошка зеленого консервированного	40	32,54
	Суп*лапша домашняя на курином бульоне	200	134,58
	Птица тушеная в соусе с овощами	230	192,94
	Кисель из повидла	180	80,46
	Хлеб пшеничный	30	71,1
	Хлеб ржано- пшеничный	37,5	71,3
Полдник	Пирожок печеный с капустой и яйцом	80	213,00
	Сок в ассортименте	180	76
Пищевая ценность	Белки	96,68	
	Жиры	36,40	
	Углеводы	203,00	
	Калорийность	1469,66	

МЕНЮ (1-3 лет) на среду

День 8	Наименование блюдо	Выход, г	Калорийность
завтрак	Каша жидкая рисовая	150/3	158,32
	Бутерброд с маслом	30/3	69,15
	Чай без сахара	150	2,11
	Конфета	15	56,5
2-ой завтрак	Снежок	135	86,4
	Печенье	20	83,4
Обед	Салат из горошка зеленого консервированного	40	32,54
	Суп*лапша домашняя на курином бульоне	160	107,7
	Птица тушеная в соусе с овощами	180	151,0
	Кисель из повидла	150	67,05
	Хлеб пшеничный	30	57,04
	Хлеб ржано- пшеничный	30	71,1
Полдник	Пирожок печеный с капустой и яйцом	60	159,75
	Сок в ассортименте	150	64
Пищевая ценность	Белки	92,39	
	Жиры	37,28	
	Углеводы	194,79	
	Калорийность	1166,06	

Калькулятор

С.И. Иванова

МЕНЮ (3-7 лет) на четверг

День 9	Наименование блюд	Выход, г	Калорийность
завтрак	Каша вязкая «Дружба»	180/5	174,33
	Бутерброд с повидлом	37,5/3,5/13	131,8
	Чай с молоком	180	88,9
2-ой завтрак	Фрукты свежие (груша)	120	55,2
Обед	Икра морковная	60	77,4
	Рассольник «Ленинградский на м/к бульоне со сметаной	200/8	119,6
	Рыба отварная	80/5	64,0
	Пюре картофельное	130	123,07
	Компот из апельсинов	180	76,6
	Хлеб пшеничный	30	71,1
	Хлеб ржано-пшеничный	37,5	71,3
	Полдник	Сырники из творога с повидлом	100/20
	Напиток из шиповника	180	95
Пищевая ценность	Белки	54,99	
	Жиры	40,77	
	Углеводы	189,95	
	Калорийность	1382,30	

МЕНЮ (1-3 лет) на четверг

День 9	Наименование блюд	Выход, г	Калорийность
завтрак	Каша вязкая «Дружба»	150/3	145,28
	Бутерброд с повидлом	30/2,5/8	98,85
	Чай с молоком	160	79,10
2-ой завтрак	Фрукты свежие (груша)	120	55,2
Обед	Икра морковная	50	64,5
	Рассольник «Ленинградский на м/к бульоне со сметаной	150/5	89,7
	Рыба отварная	60/5	48,94
	Пюре картофельное	110	104,13
	Компот из апельсинов	150	63,9
	Хлеб пшеничный	30	71,1
	Хлеб ржано-пшеничный	30	57,04
	Полдник	Сырники из творога с повидлом	75/20
	Напиток из шиповника	150	79
Пищевая ценность	Белки	45,32	
	Жиры	32,75	
	Углеводы	173,65	
	Калорийность	1132,239	

Калькулятор

С.И. Иванова

МЕНЮ (3-7 лет) на пятницу

День 10	Наименование блюд	Выход, г	Калорийность
завтрак	Каша жидкая пшеничная	180/5	156
	Бутерброд с сыром	40/5/15	176,9
	Кофейный напиток с молоком	180	91
2-ой завтрак	Йогурт питьевой фруктовый	150	88,5
Обед	Икра свекольная		
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной на м/к бульоне	200/8	105
	Котлета мясная	70	155,4
	Овощи тушеные	130	109,2
	Компот из сушеных фруктов (курага)	180	101,7
	Хлеб ржано-пшеничный	37,5	71,3
Полдник	Омлет натуральный с маслом	100	157
	Чай с лимоном	180/7	34,8
	Хлеб пшеничный	35	82,95
Пищевая ценность	Белки		50,84
	Жиры		49,95
	Углеводы		174,42
	Калорийность		1386,55

МЕНЮ (1-3 лет) на пятницу

День 10	Наименование блюд	Выход, г	Калорийность
завтрак	Каша жидкая пшеничная	150/3	130
	Бутерброд с сыром	30/3/10	132,8
	Кофейный напиток с молоком	160	80,85
2-ой завтрак	Йогурт питьевой фруктовый	135	79,65
Обед	Икра свекольная	50	56,8
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной на м/к бульоне	150/5	78,75
	Котлета мясная	60	133,2
	Овощи тушеные	120	100,8
	Компот из сушеных фруктов (курага)	150	73,5
	Хлеб ржано-пшеничный	30	57,04
Полдник	Омлет натуральный с маслом	100	157
	Чай с лимоном	150/3,5	29
	Хлеб пшеничный	30	71,1
Пищевая ценность	Белки		46,0
	Жиры		47,5
	Углеводы		159,7
	Калорийность		1186,4

Калькулятор

С.И. Иванова

