

Меню. Первая неделя.

Понедельник

Завтрак: Лапша с молоком, бутерброд с ветчиной.
Чай, молоко.

Вит. пауза: яблоко, груша

Обед: Щи из кислой капусты со сметаной,
Гуляш, гречневая каша, свежий огурец и помидор.
Фруктовый компот, хлеб «Isa reenleib»

Полдник: Манник, молоко, кефир.

Углеводы — 145 г, жиры — 43,5 г, белки — 38,1 г. энергия — 1150 Kcal

Вторник

Завтрак: Кукурузная каша, бутерброд с сыром.
Кофейный напиток.

Вит. пауза: огурец, капуста, морковь

Обед: Гороховый суп, хлеб «Isa reenleib».
Картофельные котлеты со сметаной, салат из св.помидора. Кисель из ягод.

Полдник: Сладкая булочка. Молоко, кефир.

Углеводы — 173 г, жиры — 50,4г, белки — 41,8 г. энергия — 1350Kcal

Среда

Завтрак: Пшенная каша, булка с маслом.
Какао, молоко.

Вит. пауза: яблоко, груша

Обед: Рыбный суп, хлеб «Isa reenleib».
Тушеный картофель с курицей, свежий огурец.
Морс.

Полдник: Кукурузные хлопья с молоком.

Углеводы — 211 г, жиры — 34,2 г, белки — 51,1 г. энергия — 1410 Kcal

Четверг

Завтрак: Геркулесовая каша, бутерброд с огурцом.
Чай, молоко.

Вит. пауза: огурец, капуста, морковь

Обед: Вегетарианский суп с клецками.
Котлета с соусом, отварной рис, хлеб «Isa reenleib», салат из огурца, капусты и моркови.
Фруктово-ягодный напиток.

Полдник: Блинчики с вареньем. Молоко, кефир.

Углеводы — 257г, жиры — 38,8 г, белки — 43,5 г. энергия — 1600 Kcal

Пятница

Завтрак: Рисовая каша, бутерброд с плавленым сыром.
Чай, молоко.

Вит. пауза: яблоко, груша/бананы/апельсин

Обед: Куриный суп, хлеб «Isa reenleib», макароны с сыром, салат из моркови.
Компот.

Полдник: Твороженная запеканка. Молоко, кефир.

Углеводы — 188 г, жиры — 40,2г, белки — 33 г. энергия — 1270 Kcal

В каждый прием пищи детям предлагается молоко, кефир PRIA

Меню. Вторая неделя.

Понедельник

Завтрак: Пшеничная каша, сладкая булочка. Чай, молоко.
Вит пауза: Яблоко, груша
Обед: Суп с вермишелью. Хлеб «Realinn».
Отварной картофель Соус с курицей. Свежие помидоры и огурцы.
Компот из сухофруктов.
Полдник: Творожная масса с вареньем.
Углеводы — 193 г, жиры — 50,3 г, белки — 67 г. энергия — 1530 Kcal

Вторник

Завтрак: Каша из 4-х видов зерновых, бутерброд с плавленым сыром. Фруктовый чай, молоко.
Вит. пауза: Огурец, морковь, капуста
Обед: Рассольник. Котлеты с макаронами. Салат из моркови.
Компот из ягод. Хлеб «Realinn».
Полдник: Сырок, печенье. Кефир, молоко.
Углеводы — 160 г, жиры — 59,1 г, белки — 48,9 г. энергия — 1450 Kcal

Среда

Завтрак: Кукурузная каша, булка с вареньем. Какао, молоко.
Вит. Пауза: яблоко, груша
Обед: Фасолевый суп. Хлеб «Realinn».
Гречка с мясом. Свежий огурец.
Фруктово-ягодный напиток.
Полдник: Сладкая булочка (выпечка). Кефир, молоко.
Углеводы — 172 г, жиры — 42,9 г, белки — 46,1 г. энергия — 1290Kcal

Четверг

Завтрак: Рисовая каша, булка с маслом. Чай, молоко.
Вит. Пауза: Огурец, морковь, капуста
Обед: Рыбный суп. Хлеб «Realinn».
Тефтели. Картофельное пюре. Свежие помидоры и огурцы.
Клюквенный морс.
Полдник: Сырники со сметаной. Кефир, молоко.
Углеводы — 164 г, жиры — 35,6 г, белки — 62,9 г. энергия — 1260 Kcal

Пятница

Завтрак: Пшеничная каша на молоке, бутерброд с сыром. Кофейный напиток.
Вит. Пауза: яблоко, банан
Обед: Борщ со сметаной. Хлеб «Realinn».
Плов с курицей.
Морс.
Полдник: Кукурузные хлопья с молоком. Кефир.
Углеводы — 186 г, жиры — 38,2 г, белки — 41,4 г. энергия — 1300 Kcal

10 дней среднее число: Углеводы: -185 г, Жиры — 43,3 г, Белки — 47,4, Энергия — 1361 Kcal

В каждый прием пищи детям предлагается молоко, кефир PRIA

Меню. Третья неделя.

Понедельник

Завтрак: Овсяная каша, бутерброд с плавленым сыром. Чай, молоко.
Вит. Пауза: Яблоко, груша
Обед: Куриный суп с рисом. Хлеб.
Картофельные котлеты с фаршем. Свежие огурцы.
Компот. Молоко.
Полдник: Творог с киселем. Молоко, кефир.
Углеводы — 252 г, жиры — 41,1 г, белки — 60,2 г. энергия — 1680 Kcal

Вторник

Завтрак: Пшеничная каша, булка с маслом. Какао, молоко.
Вит. Пауза: Капуста, огурец, морковь
Обед: Суп с фрикадельками. Хлеб.
Гречка с мясом. Свежие помидоры.
Фруктовый морс. Молоко.
Полдник: Йогурт, печенье.
Углеводы — 139 г, жиры — 43,67г, белки — 47,2 г. энергия — 1210 Kcal

Среда

Завтрак: Молочный суп с вермешелью, бутерброд с ветчиной. Фруктовый чай.
Вит. Пауза: Яблоко, груша
Обед: Борщ. Плов. Свежий огурец.
Сок. Молоко.
Полдник: Пирог с яблоками, молоко
Углеводы — 161г, жиры — 41,3г, белки — 41,7г. энергия — 1220 Kcal

Четверг

Завтрак: Кукурузная каша, сладкая булка. Кофейный напиток, молоко.
Вит. Пауза: Капуста, огурец, морковь
Обед: Рыбный суп. Хлеб.
Картофельная запеканка с фаршем. Морковный салат.
Яблочный компот.
Полдник: Блины с вареньем. Молоко, кефир.
Углеводы — 163г, жиры — 47,9 г, белки — 38,8 г. энергия — 1270 Kcal

Пятница

Завтрак: Рисовая каша. Варенье. Булка с маслом. Чай.
Вит. Пауза: Яблоко, апельсин
Обед: Суп с вермишелью. Хлеб.
Печеночные котлеты. Макароны. Салат из свеклы.
Фруктово-ягодный напиток. Молоко.
Полдник: Твороженная запеканка Молоко, кефир.
Углеводы — 154 г, жиры — 33,9 , белки — 49,3г. энергия — 1150Kcal

В каждый прием пищи детям предлагается молоко, кефир PRIA

Меню. Четвертая неделя.

Понедельник

Завтрак: Каша из 4-х злаков на молоке, бутерброд с плавленым сыром. Чай, молоко.
Вит пауза: Яблоко, груша
Обед: Суп фасолевый. Хлеб.
Котлеты. Гречка. Св. помидор
Компот из ягод. Молоко.
Полдник: Оладьи с вареньем. Молоко, кефир.
Углеводы — 190 г, жиры — 52,6 г, белки — 50,1 г. энергия — 1480 Kcal

Вторник

Завтрак: Кукурузная каша, бутерброд с ветчиной. Какао, молоко.
Вит пауза: Огурец, морковь, капуста
Обед: Рассольник. Хлеб.
Голубцы ленивые.
Компот из слив. Молоко.
Полдник: Сладкая булочка. Молоко. Кефир.
Углеводы — 133 г, жиры — 48,6 г, белки — 40,2 г. энергия — 1160 Kcal

Среда

Завтрак: Рисовая каша, бутерброд с сыром. Фруктовый чай, молоко.
Вит пауза: Яблоко, груша
Обед: Суп куриный с клецками. Хлеб.
Картофельные котлеты с фаршем, огурцы.
Морс. Молоко. Кефир.
Полдник: Твороженный пирог; молоко
Углеводы — 178 г, жиры — 60 г, белки — 41,1 г. энергия — 1450Kcal

Четверг

Завтрак: Пшеничная каша, булка с маслом. Кофейный напиток, молоко.
Вит пауза: Огурец, морковь, капуста
Обед: Рыбный суп. Хлеб.
Плов с курицей. Помидоры и огурцы.
Компот из сухофруктов.
Полдник: Твороженная паста с вареньем, печенье. Молоко, кефир.
Углеводы — 166 г, жиры — 60,4 г, белки — 70,4г. энергия — 1570 Kcal

Пятница

Завтрак: Геркулесовая каша с ягодами, бутерброд с яйцом. Чай. Молоко
Вит пауза: Яблоко, банан
Обед: Борщ. Хлеб.
Отварные макароны с сыром. Морковный салат.
Фруктово-ягодный напиток. Молоко.
Полдник: Йогурт с печеньем. Молоко, кефир.
Углеводы — 149 г, жиры — 50,2 г, белки — 35,2 г. энергия — 1260 Kcal

10 дней среднее число: Углеводы: -168,1 г, Жиры — 46,9 г, Белки — 47,4, Энергия — 1384 Kcal

В каждый прием пищи детям предлагается молоко, кефир PRIA