
МЕНЮ. ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ

Понедельник

| | |
|-------------------|--|
| Завтрак: | Лапша с молоком, бутерброд с ветчиной. Чай. |
| Витаминная пауза: | Яблоко, груша |
| Обед: | Щи из кислой капусты со сметаной, хлеб «Isa reenleib» Гуляш, гречневая каша, свежий огурец и помидор, фруктовый компот, |
| Полдник | Сладкая булочка, морс, молоко. |

Углеводы — 148,3 г, жиры — 39,08 г, белки — 42,35 г. энергия — 1145 Kcal

Вторник

| | |
|-------------------|---|
| Завтрак: | Кукурузная каша, бутерброд с сыром. Чай с лимоном |
| Витаминная пауза: | Огурец, капуста, морковь |
| Обед: | Гороховый суп, хлеб «Isa reenleib» Картофельные котлеты со сметаной, салат из свежих помидоров, компот из ягод |
| Полдник: | Пирог с яблоками/ягодами. Молоко |

Углеводы — 176,48 г, жиры — 51,58 г, белки — 40,63 г. энергия — 1360Kcal

Среда

| | |
|-------------------|---|
| Завтрак: | Пшеничная каша, булка с маслом. Какао, молоко |
| Витаминная пауза: | Яблоко, груша |
| Обед: | Вегетарианский суп. Хлеб «Isa reenleib» Тушеный картофель с курицей, свежий огурец, морс |
| Полдник: | Кукурузные хлопья с молоком |

Углеводы — 221,12 г, жиры — 33,66 г, белки — 44,35 г. энергия — 1409,99Kcal

Четверг

| | |
|-------------------|--|
| Завтрак: | Гречневая каша с молоком, бутерброд с огурцом. Чай. |
| Витаминная пауза: | Огурец, капуста, морковь |
| Обед: | Рыбный суп, хлеб «Isa reenleib». Котлета с соусом, отварной рис, хлеб «Isa reenleib», нарезанные соленые огурцы Фруктово-ягодный напиток |
| Полдник: | Кукурузные хлопья с молоком |

Углеводы — 226,12г, жиры — 41,1 г, белки — 45,52 г. энергия — 11488,27 Kcal

Пятница

| | |
|-------------------|--|
| Завтрак: | Рисовая каша, бутерброд с плавленым сыром. Чай с лимоном |
| Витаминная пауза: | Яблоко, груша/бананы/апельсин |
| Обед: | Куриный суп, хлеб «Isa reenleib» Макароны с сыром, нарезанные свежие огурцы, компот |
| Полдник: | Гречневая каша с маслом. Молоко |

Углеводы — 210,82 г, жиры — 29,58г, белки — 34,57 г. энергия — 1260,5Kcal

Среднее за неделю: Углеводы: 148,3 г, жиры: 39,08 г, белки: 42,35 г. Энергия: 1145 Kcal
В каждый прием пищи детям предлагается молоко, кефир PRIA

МЕНЮ. ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ

Понедельник

Завтрак: Пшеничная каша, сладкая булочка. Чай
Витаминная пауза: Яблоко, груша
Обед: Суп с вермишелью. Хлеб «Pealinn»
Рис. Соус с курицей и томатной пастой. Свежие помидоры и огурцы, салат, компот из сухофруктов.
Полдник: Творожная масса с вареньем. Молоко
Углеводы — 171,93 г, жиры — 47,32г, белки — 60,28г. Энергия — 1391,87 Kcal

Вторник

Завтрак: Каша из 4-х видов зерновых, бутерброд с плавленым сыром.
Фруктовый чай, молоко
Витаминная пауза: Паприка
Обед: Рассольник. Котлеты с отварным картофелем. Салат из капусты.
Компот из ягод. Хлеб «Pealinn».
Полдник: Сырок, печенье. Молоко
Углеводы — 155,05г, жиры — 55,18 г, белки — 43,98 г. энергия — 1366,59 Kcal

Среда

Завтрак: Молочный суп, булка с вареньем. Какао
Витаминная пауза: Яблоко, груша
Обед: Куриный суп с рисом. Хлеб «Pealinn».
Гречка с мясом. Свежий огурец, фруктово-ягодный напиток.
Полдник: Сладкая булочка (выпечка). молоко
Углеводы — 150,48 г, жиры — 39,12 г, белки — 38,25 г. энергия — 1129,64Kcal

Четверг

Завтрак: Рисовая каша, печенье. Чай, молоко
Витаминная пауза: Огурец, морковь, капуста
Обед: Рыбный суп. Хлеб «Pealinn».
Тефтели. Картофельное пюре. Свежие помидоры и огурцы
Клюквенный морс
Полдник: Сырники со сметаной. Молоко
Углеводы — 138,69г, жиры — 36,35 г, белки — 59,13 г. энергия — 1144,3 Kcal

Пятница

Завтрак: Пшеничная каша на молоке, бутерброд с сыром. Кофейный напиток
Витаминная пауза: Яблоко, банан
Обед: Борщ со сметаной. Хлеб «Pealinn»
Рис с куриной подливой. Огурец. Морс
Полдник: Кукурузные хлопья с молоком
Углеводы — 184,01 г, жиры — 34,37, белки — 39,61 г. энергия — 11241,01 Kcal

Среднее за неделю Углеводы — 160 г, жиры — 42,47, белки — 48,25 г. энергия — 1254,7 Kcal
10 дней среднее число: Углеводы: -178 г, Жиры — 40,7 г, Белки — 45, Энергия — 1293,7 Kcal
В каждый прием пищи детям предлагается молоко, кефир PPIA

МЕНЮ. ТРЕТЬЯ НЕДЕЛЯ

Понедельник

| | |
|-------------------|--|
| Завтрак: | Гречка с молоком, бутерброд с плавленым сыром. Чай |
| Витаминная пауза: | Яблоко, груша |
| Обед: | Куриный суп с рисом. Хлеб. Макароны с фаршем. Свежие огурцы, компот |
| Полдник: | Булочка с вареньем. Молоко |

Углеводы — 215,24 г, жиры — 35,64 г, белки — 52,9 г. энергия — 1449,14 Kcal

Вторник

| | |
|-------------------|---|
| Завтрак: | Пшеничная каша, булка с маслом. Какао |
| Витаминная пауза: | Капуста, огурец, морковь |
| Обед: | Суп с фрикадельками. Хлеб Гречка с мясом. Свежие помидоры. Фруктовый морс. |
| Полдник: | Сладкий йогурт, печенье |

Углеводы — 119,71 г, жиры — 42,05г, белки — 38,18 г. энергия — 1076,23Kcal

Среда

| | |
|-------------------|--|
| Завтрак: | Молочный суп с вермишелью, бутерброд с ветчиной. Фруктовый чай |
| Витаминная пауза: | Банан |
| Обед: | Борщ. Гуляш, тушеные овощи. Свежий огурец. Сок. |
| Полдник: | Пирог с яблоками, молоко |

Углеводы — 147,25г, жиры — 28,96г, белки — 34,98г. Энергия — 1020,43 Kcal

Четверг

| | |
|-------------------|--|
| Завтрак: | Кукурузная каша, сладкая булка. Кофейный напиток |
| Витаминная пауза: | Капуста, огурец, морковь |
| Обед: | Рыбный суп. Хлеб. Картофельная пюре с соусом из фарша. Морковный салат. Яблочный компот. |
| Полдник: | Блины с вареньем. Молоко |

Углеводы — 149,24г, жиры — 46,84 г, белки — 37,17 г. энергия — 1195,19 Kcal

Пятница

| | |
|-------------------|---|
| Завтрак: | Рисовая каша. Варенье. Булка с маслом. Чай. |
| Витаминная пауза: | Яблоко, апельсин |
| Обед: | Суп с вермишелью. Хлеб Печеночный соус. Макароны. Салат из свеклы. Фруктово-ягодный напиток |
| Полдник: | Сладкий творог. Молоко |

Углеводы — 153,92 г, жиры — 34,84 , белки — 50,91г. Энергия — 1161,15Kcal

Среднее за неделю: Углеводы — 157,1 г, жиры — 37,7, белки — 42,8 г. энергия — 1180,43 Kcal

В каждый прием пищи детям предлагается молоко, кефир PR1A

МЕНЮ. ЧЕТВЁРТАЯ НЕДЕЛЯ

Понедельник

| | |
|-------------------|--|
| Завтрак: | Каша из 4-х злаков на молоке, бутерброд с плавленым сыром. Чай |
| Витаминная пауза: | Яблоко, груша |
| Обед: | Суп фасолевый. Хлеб. Котлеты, гречка, свежие помидоры. Компот из ягод |
| Полдник: | Оладьи с вареньем. Молоко |

Углеводы — 177,42 г, жиры — 57,02 г, белки — 48,76г. Энергия — 1462,32 Kcal

Вторник

| | |
|-------------------|--|
| Завтрак: | Кукурузная каша, бутерброд с ветчиной. Какао |
| Витаминная пауза: | Паприка |
| Обед: | Рассольник. Хлеб Голубцы ленивые. Компот из слив. |
| Полдник: | Сладкая булочка. Кефир |

Углеводы — 120,6 г, жиры — 49,43 г, белки — 36,59 г. энергия — 1098,57 Kcal

Среда

| | |
|-------------------|---|
| Завтрак: | Рисовая каша, бутерброд с сыром. Фруктовый чай |
| Витаминная пауза: | Яблоко, груша |
| Обед: | Суп куриный. Хлеб. Картофельное пюре, котлета, огурцы. Морс. |
| Полдник: | Пирог-шарлотка, молоко |

Углеводы — 184,44 г, жиры — 65,56 г, белки — 43,08 г. энергия — 1536,95Kcal

Четверг

| | |
|-------------------|--|
| Завтрак: | Пшенная каша, булка с маслом. Какао |
| Витаминная пауза: | Груша, банан |
| Обед: | Рыбный суп. Хлеб. Овощное рагу с курицей. Помидоры и огурцы. Компот из сухофруктов. |
| Полдник: | Творожная паста с вареньем, печенье. Молоко |

Углеводы — 123,4 г, жиры — 26,45 г, белки — 55,26г. Энергия — 1025,27Kcal

Пятница

| | |
|-------------------|---|
| Завтрак: | Каша «Геркулес» с ягодами, бутерброд с яйцом. Чай |
| Витаминная пауза: | Яблоко, банан |
| Обед: | Борщ. Хлеб Отварные макароны с сыром. Морковный салат. Фруктово-ягодный напиток. Молоко. |
| Полдник: | Фруктовый йогурт с печеньем. |

Углеводы — 136,76г, жиры — 43,49 г, белки — 43,49 г. энергия — 11132,06Kcal

*Среднее за неделю: Углеводы — 158,52 г, жиры — 48,39, белки — 45,44 г. энергия — 1251,03 Kcal
10 дней среднее число: Углеводы: -159,81 г, Жиры — 43,04 г, Белки — 44,12, Энергия — 1215,73 Kcal*

В каждый прием пищи детям предлагается молоко, кефир PPIA