

Меню для детей детского сада №42 «Кораблик»

1-5 сентября 2025 года

Понедельник 1 сентября

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда для детей 1-3 года	Энергет. ценность ккал(для детей 1-3 года	Вес блюда для детей 3-7 лет	Энергет. ценность ккал(для детей 3-7 лет)
Завтрак	Каша пшеничная на сгущенном молоке с маслом сливочным	150	159,7	200	213
	Бутерброд с маслом	30/3	93,49	35/5	120,29
	Чай с сахаром	160	29,87	200	37,3
		350	283,06	440	370,59
2 завтрак	Сок в ассортименте	150	64	180	76
		150	64	180	76
Обед	Капуста тушеная	30	23,7	50	39,5
	Суп картофельный с макаронными изд. и мясными фрикадельками	150/15	88,41	155/25	106,22
	Шницель рубленый	50	116,67	70	160,12
	Каша рисовая рассыпчатая	110	160,6	130	189,8
	Напиток из шиповника	150	66,68	180	80,02
	Хлеб ржано-пшеничный	30	57,04	37,5	71,3
		535	513,10	647,5	646,96
Полдник	Булочка дорожная	60	217,2	60	217,2
	Чай с лимоном	150	29	180	34,8
		210,00	246,20	240,00	252,00
Итого за день		1245,0	1106,4	1507,5	1345,6

Вторник 2 сентября

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда для детей 1-3 года	Энергет. ценность ккал (для детей 1-3 года)	Вес блюда для детей 3-7 лет	Энергет. ценность ккал (для детей 3-7 лет)
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	160	116,16	180	130,68
	Бутерброд с сыром	30/10	123,5	40/15	127,42
	Какао с молоком	150	60,8	180	107
		350	300,46	415	365,10
2 завтрак	Фрукты свежие (яблоко)	150	62,04	180	74,45
		150	62,04	180	74,45
Обед	Икра свекольная	30	30,03	50	50,05
	Щи из свежей капусты с картофелем на м/к бульоне со сметаной	150	108,9	200	145,2
	Тефтели со сметанно-томатным соусом	60	91,34	80	114,8
	Картофельное пюре	110	104,13	150	142
	Компот из изюма	150	61,78	180	74,13
	Хлеб ржано-пшеничный	30	57,04	37,5	71,3
		530,00	453,22	717,50	597,48
Полдник	Запеканка из творога с манной крупой	60	148,2	100	247
	Соус фруктовый	15	8,65	15	8,65
	Чай с сахаром	150	28	180	33,6
		225,00	184,85	295,00	289,25
Итого за день		1255,0	1000,6	1607,5	1326,3

Среда 3 сентября

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда для детей 1- 3 года	Энергет. ценность ккал(для детей 1-3 года	Вес блю да для детей 3-7 лет	Энергет . ценност ь ккал(дл я детей 3-7 лет)
Завтрак	Каша жидкая рисовая	150/3	158,3	150/5	158,3
	Бутерброд с повидлом	30/8	92,75	37,5/1 3	123,26
	Чай с молоком и сахаром	160	40,2	200	98,8
		351	291,25	405,5	380,36
2 завтрак	Печенье сахарное	10	41,70	20	83,4
	Ряженка	120	61,69	150	77,12
		130,00	103,39	170	160,52
Обед	Салат из горошка зеленого консервированного	30	24,4	50	40,7
	Суп-лапша домашняя на курином бульоне	170	170,68	200	200,8
	Птица тушеная в соусе с овощами	170	142,61	200	198,99
	Компот из яблок	150	52	180	54,82
	Хлеб пшеничный	30	71,1	30	71,1
	Хлеб ржано-пшеничный	30	57,04	37,5	71,3
		550,00	517,83	687,5	637,71
Полдник	Пирожок печеный с морковью и яйцом	60	132,00	70	154,00
	Сок в ассортименте	150	64	180	76
		210,00	196,00	250,00	230,00
Итого за день		1241,0	1108,5	1513,0	1408,6

Четверг 4 сентября

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда для детей 1-3 года	Энергет. ценность ккал(для детей 1-3 года	Вес блюда для детей 3-7 лет	Энергет. ценность ккал(для детей 3-7 лет)
Завтрак	Каша вязкая "Дружба"	160	135,25	175/5	151,5
	Бутерброд с маслом	30/3	93,49	35/5	120,29
	Кофейный напиток с молоком	160	62,82	180	90,5
		353	291,56	400	362,29
2 завтрак	Плоды свежие (апельсин)	95/6	62,84	100/7	68,8
		101,00	62,84	107	68,8
Обед	Икра морковная	30	28,11	50	46,85
	Рассольник "Ленинградский" на м/к бульоне со сметаной	150	89,7	180	107,64
	Рыба отварная	50	40,78	80	64,0
	Макаронные изделия отварные	110	113,7	130	134,4
	Напиток из шиповника	150	66,68	180	80,02
	Хлеб пшеничный	30	71,1	30	71,1
	Хлеб ржано-пшеничный	30	57,04	37,5	71,3
		550,00	467,11	687,5	575,31
Полдник	Сырники из творога	70	163,8	100	234
	Соус молочный сладкий	20	20,3	20	20,3
	Чай с сахаром	150	28	180	33,6
		240,00	212,10	300,00	
Итого за день		1244,0	1033,6	1494,5	

Пятница 5 сентября

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда для детей 1-3 года	Энергет. ценность ккал(для детей 1-3 года	Вес блюда для детей 3-7 лет	Энергет. ценность ккал(для детей 3-7 лет)
Завтрак	Каша жидкая пшеничная	150/3	130	160	154
	Бутерброд с сыром	30/10	80,14	30/15	104,25
	Какао с молоком	160	64,85	200	118,89
		353	274,99	405	377,14
2 завтрак	Кефир	120	61,69	150	77,12
		120	61,69	150	77,12
Обед	Огурец соленый	30	4,2	50	7
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной на м/к бульоне	150	78,75	200	105
	Котлета мясная	60	137,25	80	183
	Картофельное пюре	110	104,13	150	142
	Компот из апельсинов	150	64,77	180	77,72
	Хлеб пшеничный	30	71,1	30	71,1
	Хлеб ржано-пшеничный	30	57,04	37,5	71,3
		530	517,24	717,5	657,12
Полдник	Омлет натуральный с маслом	120	188,4	150	235,5
	Чай с сахаром	150	28	180	88,9
		270,00	216,40	330,00	324,40
Итого за день		1273,0	1070,3	1602,5	1435,8

