

Меню для детей детского сада №42 «Кораблик»

10-14 марта 2025 года

Понедельник 10 марта

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (1-3 года)	Энергетическая ценность (1-3 года)	Вес блюда (3-7 лет)	Энергетическая ценность (3-7 лет)
Завтрак	Каша пшенная на сгущеном молоке с маслом сливочным	150	159,7	200	213
	Бутерброд с маслом	35/5	88	37,5/5	93,5
	Чай с сахаром	160	29,87	200	37,3
		350	277,57	442,5	343,80
2 завтрак	Сок в ассортименте	150	64	180	76
		150	64	180	76
Обед	Суп картофельный с макаронными изд. и мясными фрикадельками	150/15	88,41	155/25	106,22
	Шницель рубленый	50	116,67	70	160,12
	Капуста тушеная	30	23,7	50	39,5
	Каша рисовая рассыпчатая	110	160,6	130	189,8
	Напиток из шиповника	150	79	180	95
	Хлеб ржано-пшеничный	30	57,04	37,5	71,3
		535	525,42	647,5	661,94
Полдник	Булочка дорожная	60	217,2	80	188,91
	Чай с лимоном	150	29	180	34,8
		210,00	246,20	260,00	223,71
Итого за день		1245,0	1113,2	1530,0	1305,5

Вторник 11 марта

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (1-3 года)	Энергетическая ценность (1-3 года)	Вес блюда (3-7 лет)	Энергетическая ценность (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	Плоды свежие (банан)	100	95	120	114	
		100	95	120	114	
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 с сметанно-томатным соусом	60	91,34	80	114,8	
	Картофельное пюре	110	104,13	150	142	
	Компот из свежих яблок	150	73,2	200	97,6	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	57,04	37,5	71,3	
		530,00	464,64	717,50	620,95	
	Полдник	Запеканка из творога	60	148,2	100	247
		Соус фруктовый	15	8,65	15	8,65
Компот из кураги		150	50,17	180	60,21	
		225,00	207,02	295,00	315,86	
Итого за день		1205,0	1067,1	1547,5	1415,9	

Среда 12 марта

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (1-3 года)	Энергетическая ценность (1-3 года)	Вес блюда (3-7 лет)	Энергетическая ценность (3-7 лет)
Завтрак	Каша жидкая рисовая	150/3	158,3	150/5	158,3
	Бутерброд с повидлом	30/8	92,75	37,5/13	123,26
	Чай с молоком	160	40,2	200	98,8
		351	291,25	405,5	380,36
2 завтрак	Снежок	135	56,4	150	106,2
		135	56,4	150	106,2
Обед	Суп-лапша домашняя на курином бульоне	170	170,68	200	200,8
	Птица тушеная в соусе с овощами	170	142,61	200	198,99
	Салат из горошка зеленого консервированного	30	24,4	50	40,7
	Компот из свежих плодов (груш)	160	78,4	200	98
	Хлеб ржано-пшеничный	35	66,55	37,5	71,3
		565,00	482,64	687,5	609,79
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		1261,0	1026,3	1493,0	1326,4

Четверг 13 марта

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (1-3 года)	Энергетическая ценность (1-3 года)	Вес блюда (3-7 лет)	Энергетическая ценность (3-7 лет)
Завтрак	Каша вязкая "Дружба"	160	135,25	170/5	164,6
	Бутерброд с маслом	30	71,1	40/5	98,88
	Кофейный напиток с молоком	160	62,82	180	90,5
		350	269,17	400	353,98
2 завтрак	Фрукты свежие (яблоко)	150	70,5	150	66
		150,00	70,50	150,00	66,00
Обед	Рассольник "Ленинградский" на м/к бульоне со сметаной	150	89,7	180	107,64
	Рыба отварная	50	40,78	80	64,0
	Икра морковная	30	28,11	50	46,85
	Макаронные изделия отварные	110	113,7	130	134,4
	Компот из апельсинов	150	104	180	124,74
	Хлеб пшеничный	30	71,1	30	71,1
	Хлеб ржано-пшеничный	30	57,04	37,5	71,3
		550,00	504,43	687,5	620,03
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	287,90
Итого за день		1290,0	1056,2	1537,5	1327,9

Пятница 14 марта

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (1-3 года)	Энергетическая ценность (1-3 года)	Вес блюда (3-7 лет)	Энергетическая ценность (3-7 лет)
Завтрак	Каша жидкая пшеничная	150/3	130	160/5	138,67
	Бутерброд с сыром	30/10	80,14	30/15	104,25
	Какао с молоком	160	64,85	200	118,89
		353	274,99	410	361,81
2 завтрак	Йогурт питьевой фруктовый	120	68,4	150	88,5
		120	68,40	150	88,50
Обед	Борщ с капустой и картофелем со сметаной на м/к бульоне	150	78,75	200	105
	Котлета мясная	60	155,4	80	207,2
	Огурцы соленые	30	4,2	50	7
	Картофельное пюре	110	104,13	150	142
	Напиток из шиповника	150	79	200	105,5
	Хлеб ржано-пшеничный	30	57,04	37,5	71,3
		530	478,52	717,5	638,00
Полдник	Омлет натуральный с маслом	120	188,4	150	235,5
	Чай с молоком	150	28	180	88,9
		270,00	216,40	330,00	324,40
Итого за день		1273,0	1038,3	1607,5	1412,7

