

Меню для детей детского сада №42 «Кораблик»

10-13 марта 2026 года

Вторник 10 марта

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда для детей 1-3 года	Энергетическая ценность ккал для детей 1-3 года	Вес блюда для детей 3-7 лет (грамм)	Энергетическая ценность для детей 3-7 лет (ккал)
Завтрак	Каша пшенная на сгущеном молоке с маслом сливочным	150	159,7	180	191,7
	Бутерброд с маслом	30/3	93,49	35/5	120,29
	Чай с сахаром	170	31,72	180	33,6
		353	284,91	400	345,59
2 завтрак	Сок в ассортименте	150	64	180	76
		150	64	180	76
Обед	Салат из горошка зеленого консервированного	30	24,4	50	40,7
	Суп картофельный с макаронными изделиями и мясными фрикадельками	150/15	88,41	175/25	131,13
	Котлета "Улыбка"	60	115,9	80	154,6
	Капуста тушеная	120	94,8	150	125,77
	Компот из сушеных фруктов (смесь)	150	84,75	200	113
	Хлеб ржано-пшеничный	35	66,55	37,5	71,3
		560	474,81	717,5	636,50
Полдник	Манник	75	190,87	85	216,3
	Соус фруктовый	15	8,65	15	8,65
	Чай с лимоном	150	29	180	34,8
		240	228,52	280	259,75
Итого за день		1303,00	1052,24	1577,50	1317,84

Среда 11 марта

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда для детей 1-3 года	Энергетическая ценность ккал для детей 1-3 года	Вес блюда для детей 3-7 лет (грамм)	Энергетическая ценность для детей 3-7 лет (ккал)
Завтрак	Каша вязкая "Дружба"	150/3	122,2	175/5	151,5
	Бутерброд с повидлом	30/8	89,53	37,5/13	123,26
	Чай с молоком и сахаром	160	47,25	200	61,69
		351	258,98	430,5	336,45
2 завтрак	Плоды свежие (яблоко)	150	62,04	180	74,45
		150	62,04	180	74,45
Обед	Икра морковная	30	64,5	50	64,5
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной на курином бульоне	150/5	78,75	180	94,5
	Котлеты рубленые из кур, запеченные с соусом молочным	50	122,5	70	171,5
	Макаронные изделия отварные	110	113,7	130/1,5	134,42
	Компот из апельсинов	150	64,77	180	77,72
	Хлеб ржано-пшеничный	30	57,04	37,5	71,3
		525	501,26	649	613,94
Полдник	Пирожок печеный с морковью и яйцом	60	132,0	75	165,0
	Компот из изюма	150	61,78	180	74,13
		210	193,78	255,00	239,13
Итого за день		1236,00	1016,06	1514,50	1263,97

Четверг 12 марта

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда для детей 1-3 года	Энергетическая ценность ккал для детей 1-3 года	Вес блюда для детей 3-7 лет (грамм)	Энергетическая ценность для детей 3-7 лет (ккал)	
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	160	116,16	180	130,68	
	Бутерброд с маслом	30/3	93,49	35/5	120,29	
	Какао с молоком	160	74,63	200	95,71	
		353	284,28	420	346,68	
2 завтрак	Кефир	120	61,69	150	77,12	
Обед	Огурец соленый	30	4,2	515	7	
	Суп картофельный с рыбой	150	158,72	515	201,11	
	Котлета рыбная	50	59,4	515	95	
	Рагу из овощей	120	145,2	515	181,5	
	Компот из яблок	150	52	515	54,82	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	57,04	515	71,3	
		530	476,56	515	610,73	
	Полдник	Сырники из творога	70	163,8	100	234
		Соус молочный сладкий	20	20,3	10	10,14
	Чай с сахаром	150	28	180	33,6	
		240	212,10	290	277,74	
Итого за день		1243,00	1034,63	1547,50	1312,27	

Пятница 13 марта

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда для детей 1-3 года	Энергетическая ценность ккал для детей 1-3 года	Вес блюда для детей 3-7 лет (грамм)	Энергетическая ценность для детей 3-7 лет (ккал)
Завтрак	Каша молочная кукурузная жидкая	150	120,9	200	161,2
	Бутерброд с сыром	30/10	80,14	40/15	127,42
	Кофейный напиток с молоком	160	80,85	180	81,8
				435	370,42
2 завтрак	Ряженка	120	61,69	150	77,12
	Печенье сахарное	120	61,69	20	83,4
				150	160,52
Обед	Икра свекольная	30	34,08	50	50,05
	Рассольник "Ленинградский" на м/к бульоне со сметаной	150/5	89,7	180/4	107,64
	Запеканка картофельная с фаршем мясным	120	245,2	150	306,5
	Соус сметанный	30	18,93	40	25,24
	Чай с лимоном	150	29	180	34,8
	Хлеб ржано-пшеничный	30	57,04	37,5	71,3
			473,95	641,5	595,53
Полдник	Булочка домашняя	60	141,68	80	188,9
	Сок в ассортименте	150	64	200	84,4
		210,00	205,68	280	273,30
Итого за день		1195,00	1023,21	1506,50	1399,77

