

Меню для детей детского сада №42 «Кораблик»

19-23 января 2026 года

Понедельник 19 января

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда(г) для детей 1-3 года | Энергетическая ценность (к/ккал) для детей 1-3 года | Вес блюда(г) для детей 3-7 лет | Энергетическая ценность (к/ккал) для детей 3-7 лет |
|------------------|---|------------------------------------|---|-----------------------------------|--|
| Завтрак | Каша жидкая ячневая на сгущенном молоке | 150/3 | 165,5 | 170/4 | 187,56 |
| | Бутерброд с маслом | 30/3 | 93,49 | 35/5 | 120,29 |
| | Чай с сахаром | 170 | 31,73 | 200 | 37,3 |
| | | 356 | 290,72 | 414 | 345,15 |
| 2 завтрак | Сок в ассортименте | 160 | 68,24 | 180 | 99 |
| | | 160 | 68,24 | 180 | 99 |
| Обед | Икра морковная | 30 | 28,11 | 50 | 46,85 |
| | Борщ с фасолью и картофелем со сметаной | 160 | 75,7 | 200 | 113,47 |
| | Тефтели со сметанно-томатным соусом | 60 | 91,34 | 80 | 114,8 |
| | Макаронные изделия отварные | 120 | 124 | 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 |
| | | 565 | 513,97 | 707,5 | 631,94 |
| Полдник | Пудинг из творога с яблоками | 80 | 174,40 | 100 | 213,47 |
| | Соус фруктовый | 15 | 8,65 | 10 | 5,76 |
| | Чай с лимоном | 150 | 29 | 180 | 34,8 |
| | | 245,00 | 212,05 | 290 | 254,03 |

| | | | | |
|----------------------|---------------|---------------|---------------|----------------|
| Итого за день | 1326,0 | 1085,0 | 1591,5 | 1330,12 |
|----------------------|---------------|---------------|---------------|----------------|

Вторник 20 января

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда(г) для детей 1-3 года | Энергетическая ценность (к/ккал) для детей 1-3 года | Вес блюда(г) для детей 3-7 лет | Энергетическая ценность (к/ккал) для детей 3-7 лет |
|----------------------|--|--|--|---|---|
| Завтрак | Суп молочный с макаронными изделиями | 160 | 116,16 | 180 | 130,68 |
| | Бутерброд с повидлом | 25/5 | 73,21 | 37,5/13 | 123,26 |
| | Кофейный напиток с молоком | 160 | 68,9 | 200 | 87,11 |
| | | 350 | 258,27 | 435 | 341,05 |
| 2 завтрак | Плоды свежие (апельсин) | 100 | 43 | 100 | 43 |
| | | 100 | 43 | 100 | 43 |
| Обед | Свекла отварная | 30 | 14,1 | 50 | 23,5 |
| | Щи из свежей капусты с картофелем на м/к бульоне со сметаной | 150 | 108,94 | 200 | 145,22 |
| | Голубцы ленивые | 120 | 201,78 | 170 | 285,57 |
| | Соус сметанный | 15 | 9,48 | 30 | 18,93 |
| | Компот из изюма | 150 | 61,78 | 180 | 74,13 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 35 | 66,55 | 40 | 76 |
| | | 500 | 463 | 670 | 623,35 |
| Полдник | Манник | 70 | 178,14 | 85 | 216,3 |
| | Соус молочный сладкий | 15 | 15,22 | 20 | 20,3 |
| | Чай с сахаром | 150 | 28 | 180 | 33,6 |
| | | 235 | 221,36 | 285,00 | 270,20 |
| Итого за день | | 1185,0 | 985,3 | 1490,0 | 1277,6 |

Среда 21 января

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда для детей 1-3 года | Энергетическая ценность (к/ккал) для детей 1-3 года | Вес блюда для детей 3-7 лет | Энергетическая ценность (к/ккал) для детей 3-7 лет |
|------------------|---|------------------------------|---|-----------------------------|--|
| Завтрак | Каша жидкая из овсяных хлопьев "Геркулес" с сахаром | 150 | 150,27 | 170/5 | 175,63 |
| | Бутерброд с сыром | 30/10 | 80,14 | 30/15 | 125,65 |
| | Чай с молоком и сахаром | 160 | 47,25 | 200 | 61,69 |
| | | 350 | 277,66 | 420 | 362,97 |
| 2 завтрак | Печенье сахарное | 10 | 41,70 | 20 | 83,4 |
| | Молоко кипяченое | 110 | 57,61 | 140 | 73,32 |
| | | 120 | 99,31 | 160 | 156,72 |
| Обед | Огурец соленый | 30 | 4,2 | 50 | 7 |
| | Бульон из кур с гренками | 170 | 69,53 | 180 | 140 |
| | Котлеты рубленые из птицы | 60 | 156 | 70 | 182 |
| | Ragu из овощей | 120 | 145,2 | 130 | 157,3 |
| | Компот из апельсинов | 150 | 64,77 | 180 | 77,72 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 35 | 66,55 | 37,5 | 71,3 |
| | | 565 | 506,25 | 647,5 | 635,32 |
| Полдник | Омлет натуральный с маслом | 120 | 188,4 | 150 | 235,5 |
| | Чай с лимоном | 150 | 29 | 180 | 34,8 |
| | | 270 | 217,4 | 330,00 | 270,30 |
| | Итого за день | 1305,0 | 1100,6 | 1557,5 | 1425,3 |

Четверг 22 января

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда для детей 1-3 года | Энергетическая ценность (к/ккал) для детей 1-3 года | Вес блюда для детей 3-7 лет | Энергетическая ценность (к/ккал) для детей 3-7 лет |
|----------------------|-------------------------------------|------------------------------|---|-----------------------------|--|
| Завтрак | Каша жидкая пшеничная с маслом | 150/3 | 132,1 | 180/5 | 173,25 |
| | Бутерброд с маслом | 30/3 | 93,49 | 35/5 | 120,29 |
| | Кофейный напиток с молоком | 170 | 75,23 | 200 | 87,11 |
| | | 356 | 300,82 | 425 | 380,65 |
| 2 завтрак | Плоды свежие (яблоко) | 150 | 62,04 | 180 | 74,45 |
| | | 150 | 62,04 | 180 | 74,45 |
| Обед | Икра морковная | 30 | 28,11 | 50 | 46,85 |
| | Суп картофельный с рыбой | 150 | 158,75 | 190 | 201,11 |
| | Шницель рыбный натуральный | 50/3 | 83 | 70/4 | 116,2 |
| | Картофельное пюре | 110 | 104,13 | 130 | 123,1 |
| | Напиток из шиповника | 150 | 66,68 | 180 | 80,02 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 57,04 | 37,5 | 71,3 |
| | | 523 | 510,03 | 661,5 | 638,58 |
| Полдник | Пирожок печенный с капустой и яйцом | 60 | 159,80 | 80 | 212,99 |
| | Компот из сухофруктов | 150 | 28 | 180 | 33,6 |
| | | 210,00 | 187,80 | 260,00 | 246,59 |
| Итого за день | | 1239,0 | 1060,7 | 1526,5 | 1340,3 |

Пятница 23 января

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда для детей 1-3 года | Энергетическая ценность (к/ккал) для детей 1-3 года | Вес блюда для детей 3-7 лет | Энергетическая ценность (к/ккал) для детей 3-7 лет |
|----------------------|---------------------------------|------------------------------|---|-----------------------------|--|
| Завтрак | Каша жидккая молочная манная | 150/3 | 124,79 | 170/5 | 151,10 |
| | Бутерброд с сыром | 30/10 | 80,14 | 30/15 | 125,65 |
| | Какао с молоком | 160 | 74,63 | 200 | 95,71 |
| | | 353 | 279,56 | 420 | 372,46 |
| 2 завтрак | Кефир | 120 | 61,69 | 150 | 77,12 |
| | | 120 | 61,69 | 150 | 77,12 |
| Обед | Икра свекольная | 30 | 30,03 | 50 | 50,05 |
| | Рассольник домашний со сметаной | 150 | 68 | 200 | 103,87 |
| | Биточки рубленые | 60 | 137,25 | 80 | 183 |
| | Каша гречневая рассыпчатая | 110 | 125,05 | 140 | 153,1 |
| | Компот из яблок | 150 | 52 | 180 | 54,82 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 38 | 40 | 76 |
| | | 520 | 450,33 | 690 | 620,84 |
| Полдник | Ватрушка королевская с творогом | 70 | 193,2 | 100 | 276 |
| | Чай с лимоном | 150 | 29 | 180 | 34,8 |
| | | 220 | 222,20 | 280 | 310,80 |
| Итого за день | | 1213,00 | 1013,78 | 1540,00 | 1381,22 |