

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 3-7лет
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 гречкой	170	69,53	180	140
	Котлеты рубленые из птицы	60	156	70	182
	Рагу 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 печеный 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 жидкая 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