

Меню для детей детского сада №42 «Кораблик»

2- 6 марта 2026 года

Понедельник 2 марта

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюд а для детей 1-3 года	Энергетическ ая ценность ккал для детей 1-3 года	Вес блюда для детей 3-7 лет (грам м)	Энергетическ ая ценность для детей 3-7 лет (ккал)
Завтрак	Каша ячневая жидкая на сгущенном молоке с маслом сливочным	150	165,5	180	198,6
	Бутерброд с маслом	30/3	93,49	35/5	120,29
	Чай с сахаром	170	31,73	200	37,3
		353	290,72	420	356,19
2 завтрак	Сок в ассортименте	150	64	180	76
		150	64	180	76
Обед	Огурец соленый	30	4,2	50	7
	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	150	70,95	200	85,94
	Котлета "Улыбка"	60	115,9	80	154,6
	Рагу из овощей	110	133,1	150	181,5
	Компот из сухофруктов	150	84,75	200	113
	Хлеб ржано-пшеничный	30	57,04	37,5	71,3
		530	465,94	717,5	613,34
Полдник	Манник	75	190,87	85	216,3
	Соус молочный сладкий	15	15,22	20	20,29
	Чай с лимоном	150	29	180	34,8
		240	235,09	285	271,39
Итого за день		1273,0	1055,8	1602,5	1316,9

Вторник 3 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 жидкая манная молочная	150/3	124,48	160/5	145,4
	Яйцо вареное	20	30,34	40	60,68
	Хлеб пшеничный	30	71,1	35	82,95
	Кофейный напиток с молоком	150	62,58	180	81,8
		353	288,50	420	370,83
2 завтрак	Бифидок	130	76,7	150	77,12
	Печенье сахарное	10	41,70	20	83,4
Обед		140	118,40	170	160,52
	Икра свекольная	30	31,53	50	52,52
	Суп картофельный с бобовыми на м/к бульоне	150	80,85	180	96,7
	Рулет с луком и яйцом	60	127,14	80	169,54
	Картофельное пюре	110	106,83	140	135,95
	Напиток из шиповника	150	66,68	180	80,02
	Хлеб ржано-пшеничный	30	57,04	37,5	71,3
Полдник	Запеканка из творога с рисом	530	470,07	667,50	606,03
	Соус фруктовый	60	99,3	100	165,5
	Сок в ассортименте	15	8,65	50	28,8
		150	64	180	76
Итого за день		225	171,95	330,00	270,30

Среда 4 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 жидкая из овсяных хлопьев "Геркулес" с сахаром	150/3	154,98	180/5	185,96
	Бутерброд с повидлом	30/8	89,53	37,5/13	123,26
	Чай с сахаром	160	29,86	200	37,3
		351	274,37	435,5	346,52
2 завтрак	Ряженка	120	61,69	150	77,12
		120	61,69	150	77,12
Обед	Капуста тушеная	30	23,7	50	39,5
	Суп картофельный с клецками на курином бульоне	150	102,2	200	136,27
	Котлеты рубленые из птицы	60	156	70	182
	Макаронные изделия отварные	110	113,7	130	134,42
	Компот из сушеных фруктов (изюм)	150	47,08	180	88,2
	Хлеб ржано-пшеничный	30	57,04	37,5	71,3
		530	499,72	667,50	651,69
Полдник	Булочка домашняя	50	118,06	80	188,9
	Молоко кипяченое	150	78,57	180	94,28
		200	196,63	260	283,18
Итого за день		1201,00	1032,41	1513,00	1358,51

Четверг 5 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	180/5	155,82
	Бутерброд с маслом	30/3	93,49	35/5	120,29
	Кофейный напиток с молоком	170	85,9	200	87,11
		356	301,59	425	363,22
2 завтрак	Плоды свежие (яблоко)	150	62,04	180	74,45
		150	62,04	180	74,45
Обед	Икра морковная	30	38,7	50	46,85
	Суп картофельный с рыбой	150	158,77	180	190,53
	Рыба, тушенная с овощами	60	55,5	80	74
	Каша рисовая рассыпчатая	110	160,6	130	189,8
	Компот из кураги	150	73,5	180	101,7
	Хлеб ржано-пшеничный	30	57,04	37,5	71,3
		530	544,11	677,50	674,18
Полдник	Омлет натуральный с маслом	120	188,4	150	233,50
	Чай с сахаром	150	28	200	37,3
		270	216,40	330	270,80
Итого за день		1306,00	1124,14	1612,50	1382,65

Пятница 6 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	150	108,9	180	130,68
	Бутерброд с сыром	30/10	80,14	30/15	104,25
	Какао с молоком	160	74,63	200	95,71
		350	263,67	425	330,64
2 завтрак	Кефир	120	61,69	150	77,12
		120	61,69	150	77,12
Обед	Свекла отварная	30	14,1	50	23,5
	Рассольник "Ленинградский" на м/к бульоне со сметаной	150	89,7	200	119,6
	Биточки рубленые	60	137,25	80	183
	Каша гречневая рассыпчатая	110	125,05	130	142,17
	Компот из яблок	150	52	180	54,82
	Хлеб ржано-пшеничный	30	57,04	37,5	71,3
		530	475,14	677,50	594,39
Полдник	Пирожок печеный с капустой и яйцом	60	159,80	70	186,37
	Сок в ассортименте	150	64	180	76
		210	223,80	250	262,37
Итого за день		1210,0	1024,3	1502,5	1264,5



