

Меню для детей детского сада №42 «Колобок»

29-30 декабря 2025 года

Понедельник 29 декабря

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 30 декабря

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 рожками и мясными фрикадельками	150	80,85	180	96,7
	Шницель рубленый	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
		530	470,07	667,50	606,03
Полдник	Булочка домашняя	60	99,3	80	165,5
	Сок в ассортименте	169	8,65	169	28,8
Итого за день		225	171,95	330,00	270,30

