

**Меню для детей детского сада №42 «Кораблик»**

**9-13 февраля 2026 года**

**Понедельник 9 февраля**

<b>Прием пищи</b>	<b>Наименование блюда</b>	<b>Вес блюда для детей 1-3 года</b>	<b>Энергетическая ценность ккал для детей 1-3 года</b>	<b>Вес блюда для детей 3-7 лет (грамм)</b>	<b>Энергетическая ценность для детей 3-7 лет (ккал)</b>
<b>Завтрак</b>	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
		<b>353</b>	<b>284,91</b>	<b>400</b>	<b>345,59</b>
<b>2 завтрак</b>	Сок в ассортименте	150	64	180	76
		<b>150</b>	<b>64</b>	<b>180</b>	<b>76</b>
<b>Обед</b>	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
		<b>560</b>	<b>474,81</b>	<b>717,5</b>	<b>636,50</b>
<b>Полдник</b>	Манник	75	190,87	85	216,3
	Соус фруктовый	15	8,65	15	8,65
	Чай с лимоном	150	29	180	34,8
		<b>240</b>	<b>228,52</b>	<b>280</b>	<b>259,75</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1303,00</b>	<b>1052,24</b>	<b>1577,50</b>	<b>1317,84</b>

**Вторник 10 февраля**

<b>Прием пищи</b>	<b>Наименование блюда</b>	<b>Вес блюда для детей 1-3 года</b>	<b>Энергетическая ценность ккал для детей 1-3 года</b>	<b>Вес блюда для детей 3-7 лет (грамм)</b>	<b>Энергетическая ценность для детей 3-7 лет (ккал)</b>
<b>Завтрак</b>	Каша жидкая пшеничная с маслом и сахаром	150/3	130	180	173,25
	Бутерброд с сыром	30/10	80,14	40/15	127,42
	Кофейный напиток с молоком	160	68,9	180	81,8
		<b>353</b>	<b>279,04</b>	<b>415</b>	<b>382,47</b>
<b>2 завтрак</b>	Плоды свежие (апельсин)	100	43	100	43
		<b>100</b>	<b>43</b>	<b>100</b>	<b>43</b>
	Икра свекольная	30	34,08	50	50,05
<b>Обед</b>	Щи из свежей капусты с картофелем на м/к бульоне со сметаной	150/5	108,94	180/8	130,7
	Шницель рубленный	50	114,38	70	160,13
	Каша рисовая рассыпчатая	110	160,6	130	189,8
	Напиток из шиповника	150	66,68	180	80,02
	Хлеб ржано-пшеничный	30	57,04	37,5	71,3
		<b>525</b>	<b>541,72</b>	<b>655,5</b>	<b>682,00</b>
<b>Полдник</b>	Омлет натульный с маслом	130	204,1	150	235,5
	Чай с сахаром	150	28	20	47,4
		<b>280</b>	<b>232,10</b>	<b>180</b>	<b>33,6</b>
		<b>1258,00</b>	<b>1095,86</b>	<b>350</b>	<b>316,50</b>
<b>Итого за день</b>		150/3	130	<b>1520,50</b>	<b>1423,97</b>

**Среда 11 февраля**

<b>Прием пищи</b>	<b>Наименование блюда</b>	<b>Вес блюда для детей 1-3 года</b>	<b>Энергетическая ценность ккал для детей 1-3 года</b>	<b>Вес блюда для детей 3-7 лет (грамм)</b>	<b>Энергетическая ценность для детей 3-7 лет (ккал)</b>
<b>Завтрак</b>	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
		<b>351</b>	<b>258,98</b>	<b>430,5</b>	<b>336,45</b>
<b>2 завтрак</b>	Плоды свежие (яблоко)	150	62,04	180	74,45
		<b>150</b>	<b>62,04</b>	<b>180</b>	<b>74,45</b>
<b>Обед</b>	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
		<b>525</b>	<b>501,26</b>	<b>649</b>	<b>613,94</b>
<b>Полдник</b>	Пирожок печенный с морковью и яйцом	60	132,0	75	165,0
	Компот из изюма	150	61,78	180	74,13
		<b>210</b>	<b>193,78</b>	<b>255,00</b>	<b>239,13</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1236,00</b>	<b>1016,06</b>	<b>1514,50</b>	<b>1263,97</b>

**Четверг 12 февраля**

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)
<b>Завтрак</b>	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
		<b>353</b>	<b>284,28</b>	<b>420</b>	<b>346,68</b>
<b>2 завтрак</b>	Кефир	120	61,69	150	77,12
<b>Обед</b>	Огурец соленый	30	4,2	<b>515</b>	7
	Суп картофельный с рыбой	150	158,72	<b>515</b>	201,11
	Котлета рыбная	50	59,4	<b>515</b>	95
	Рагу из овощей	120	145,2	<b>515</b>	181,5
	Компот из яблок	150	52	<b>515</b>	54,82
	Хлеб ржано-пшеничный	30	57,04	<b>515</b>	71,3
		<b>530</b>	<b>476,56</b>	<b>515</b>	<b>610,73</b>
<b>Полдник</b>	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
		<b>240</b>	<b>212,10</b>	<b>290</b>	<b>277,74</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1243,00</b>	<b>1034,63</b>	<b>1547,50</b>	<b>1312,27</b>

**Пятница 13 февраля**

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)
<b>Завтрак</b>	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
				<b>435</b>	<b>370,42</b>
<b>2 завтрак</b>	Ряженка	120	61,69	150	77,12
	Печенье сахарное	<b>120</b>	<b>61,69</b>	20	83,4
				<b>150</b>	<b>160,52</b>
<b>Обед</b>	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
			<b>473,95</b>	<b>641,5</b>	<b>595,53</b>
<b>Полдник</b>	Булочка домашняя	60	141,68	80	188,9
	Сок в ассортименте	150	64	200	84,4
		<b>210,00</b>	<b>205,68</b>	<b>280</b>	<b>273,30</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1195,00</b>	<b>1023,21</b>	<b>1506,50</b>	<b>1399,77</b>



