

Меню для детей детского сада №42 «Кораблик»

15-19 сентября 2025 года

Понедельник 15 сентября

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 пшенная на сгущеном молоке с маслом сливочным	160	170,34	180	191,7
	Бутерброд с маслом	30/3	93,49	35/5	120,29
	Чай с сахаром	160	29,87	180	33,6
		353	293,70	420	345,59
2 завтрак	Сок в ассортименте	150	64	180	76
		150	64	180	76
Обед	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"	70	135,22	80	154,6
	Капуста тушеная	120	94,8	150	125,77
	Компот из сухофруктов	150	84,75	200	113
	Хлеб ржано-пшеничный	35	66,55	37,5	71,3
		570	494,13	697,5	636,50
Полдник	Манник	75	190,87	85	216,3
	Соус фруктовый	15	8,65	15	8,65
	Чай с лимоном	150	29	180	34,8
		240,00	228,52	280,00	259,75
Итого за день		1313,00	1080,35	1577,50	1317,84

Вторник 16 сентября

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 пшеничная с маслом и сахаром	160/3	138,7	180	173,25
	Бутерброд с сыром	30/10	80,14	30/15	104,25
	Кофейный напиток с молоком	160	80,85	180	90,5
		360	299,69	405	368,00
2 завтрак	Фрукты свежие (апельсин)	95/6	62,84	100	43
		101	62,84	100	43
	Икра свекольная	30	34,08	50	50,05
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем на м/к бульоне со сметаной	150/5	108,94	180/8	130,7
	Шницель рубленый	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
		525	541,72	655,5	682,00
	Омлет натуральный с маслом	130	204,1	150	235,5
Полдник	Хлеб пшеничный	150	28	20	47,4
	Чай с сахаром	15	35,55	180	33,6
		295,00	267,65	350,00	316,50
		1281,00	1171,90	1510,50	1409,50
Итого за день	Каша жидкая пшеничная с маслом и сахаром	160/3	138,7	180	173,25

Среда 17 сентября

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	175/5	151,5
	Бутерброд с повидлом	30/8	92,75	37,5/13	123,26
	Чай с молоком	160	79,1	180	88,9
		351	294,05	405,5	363,66
2 завтрак	Фрукты свежие (яблоко)	150	62,04	180	74,45
		150	62,04	180	74,45
Обед	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	60	147	70	171,5
	Макаронные изделия отварные с маслом	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
		535	525,76	649	613,94
Полдник	Пирожок печеный с морковью и яйцом	60	132,0	75	165,0
	Компот из изюма	150	61,78	180	74,13
		210,00	193,78	255,00	239,13
Итого за день		1246,00	1075,63	1489,50	1291,18

Четверг 18 сентября

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	160	116,16	180	130,68
	Бутерброд с маслом	30/3	93,49	35/5	120,29
	Какао с молоком	160	94,93	200	118,89
		353	304,58	420,00	369,86
2 завтрак	Кефир	120	61,69	150	77,12
		120	61,69	150	77,12
Обед	Огурец соленый	30	4,2	50	7
	Суп картофельный с рыбой	150	158,72	180	190,53
	Котлета рыбная	50	59,4	80	95
	Рагу из овощей	120	145,2	150	181,5
	Компот из яблок	150	52	180	54,82
	Хлеб ржано-пшеничный	30	57,04	37,5	71,3
		530	476,56	697,5	600,15
Полдник	Сырники из творога	70	163,8	100	234
	Соус молочный сладкий	20	20,3	30	30,45
	Чай с сахаром	150	28	180	33,6
Итого за день		287,00	212,10	310,00	298,05

Пятница 19 сентября

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 молочная кукурузная жидкая	150	120,9	200	161,2
	Бутерброд с сыром	30/10	80,14	40/15/5	127,42
	Кофейный напиток с молоком	160	80,85	190	95,53
				450	384,15
2 завтрак	Ряженка	120	61,69	150	77,12
	Печенье сахарное	120	61,69	20	83,4
				150	160,52
Обед	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
			473,95	641,5	595,53
Полдник	Булочка домашняя	60	141,68	80	188,9
	Сок в ассортименте	150	64	200	84,4
		210,00	205,68	280,00	273,30
Итого за день		1195,00	1023,21	1521,50	1413,50

