

# Меню для детей детского сада №42 «Кораблик»

15-19 декабря 2025 года

Понедельник 15 декабря

| 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 |
|----------------------|--|---------------------------------|---|--------------------------------|--|
| <b>Завтрак</b>       | Каша жидккая 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   |
|                      |  | <b>356</b>                      | <b>290,72</b>                                       | <b>414</b>                     | <b>345,15</b>                                      |
| <b>2 завтрак</b>     | Сок в ассортименте                       | 160                             | 68,24   | 180                            | 99   |
|                      |  | <b>160</b>                      | <b>68,24</b>  | <b>180</b>                     | <b>99</b>  |
| <b>Обед</b>          | 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   |
|                      |  | <b>565</b>                      | <b>513,97</b>                                       | <b>707,5</b>                   | <b>631,94</b>                                      |
| <b>Полдник</b>       | 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   |
|                      |  | <b>245,00</b>                   | <b>212,05</b>                                       | <b>290</b>                     | <b>254,03</b>                                      |
| <b>Итого за день</b> |  | <b>1326,0</b>                   | <b>1085,0</b>                                       | <b>1591,5</b>                  | <b>1330,12</b>                                     |

**Вторник 16 декабря**

| <b>Прием пищи</b>    | <b>Наименование блюда</b>                                    | <b>Вес блюда(г) для детей 1-3 года</b> | <b>Энергетическая ценность (к/ккал) для детей 1-3 года</b> | <b>Вес блюда (г) для детей 3-7 лет</b> | <b>Энергетическая ценность (к/ккал) для детей 3-7 лет</b> |
|----------------------|--|--|--|--|---|
| <b>Завтрак</b>       | 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  |
| <b>2 завтрак</b>     | Плоды свежие (апельсин)                                      | 100                                    | 43   | 100                                    | 43  |
|                      |  | 100                                    | 43   | 100                                    | 43  |
| <b>Обед</b>          | 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  |
| <b>Полдник</b>       | 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  |
| <b>Итого за день</b> |  | <b>1185,0</b>                          | <b>985,3</b>   | <b>1490,0</b>                          | <b>1277,6</b>   |

Среда 17 декабря

| 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 |
|------------------|--|------------------------------|---|-----------------------------|--|
| <b>Завтрак</b>   | Каша жидккая 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  |
|                  |  | <b>350</b>                   | <b>277,66</b>                                       | <b>420</b>                  | <b>362,97</b>                                      |
| <b>2 завтрак</b> | Печенье сахарное                                     | 10                           | 41,70   | 20                          | 83,4   |
|                  | Молоко кипяченое                                     | 110                          | 57,61   | 140                         | 73,32  |
|                  |  | <b>120</b>                   | <b>99,31</b>  | <b>160</b>                  | <b>156,72</b>                                      |
| <b>Обед</b>      | Огурец соленый                                       | 30                           | 4,2   | 50                          | 7  |
|                  | Бульон из кур с гренками                             | 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   |
|                  |  | <b>565</b>                   | <b>506,25</b>                                       | <b>647,5</b>                | <b>635,32</b>                                      |
| <b>Полдник</b>   | Омлет натуральный с маслом                           | 120                          | 188,4   | 150                         | 235,5  |
|                  | Чай с лимоном  | 150                          | 29  | 180                         | 34,8   |
|                  |  | <b>270</b>                   | <b>217,4</b>  | <b>330,00</b>               | <b>270,30</b>                                      |
|                  | <b>Итого за день</b>                                 | <b>1305,0</b>                | <b>1100,6</b>                                       | <b>1557,5</b>               | <b>1425,3</b>                                      |

**Четверг 18 декабря**

| 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 |
|----------------------|-------------------------------------|------------------------------|---|-----------------------------|--|
| <b>Завтрак</b>       | Каша жидккая 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  |
|                      |                                     | <b>356</b>                   | <b>300,82</b>                                       | <b>425</b>                  | <b>380,65</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                           | 28,11   | 50                          | 46,85  |
|                      | Суп картофельный с рыбой            | 150                          | 158,75  | 190                         | 201,11   |
|                      | Шницель рыбный натуальный           | 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   |
|                      |                                     | <b>523</b>                   | <b>510,03</b>                                       | <b>661,5</b>                | <b>638,58</b>                                      |
| <b>Полдник</b>       | Пирожок печенный с капустой и яйцом | 60                           | 159,80  | 80                          | 212,99   |
|                      | Компот из сухофруктов               | 150                          | 28  | 180                         | 33,6   |
|                      |                                     | <b>210,00</b>                | <b>187,80</b>                                       | <b>260,00</b>               | <b>246,59</b>                                      |
| <b>Итого за день</b> |                                     | <b>1239,0</b>                | <b>1060,7</b>                                       | <b>1526,5</b>               | <b>1340,3</b>                                      |

**Пятница 19 декабря**

| <b>Прием пищи</b>    | <b>Наименование блюда</b>       | <b>Вес блюда для детей 1-3 года</b> | <b>Энергетическая ценность (к/ккал) для детей 1-3 года</b> | <b>Вес блюда для детей 3-7 лет</b> | <b>Энергетическая ценность (к/ккал) для детей 3-7 лет</b> |
|----------------------|---------------------------------|-------------------------------------|--|------------------------------------|---|
| <b>Завтрак</b>       | Каша жидккая 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   |
|                      |                                 | <b>353</b>                          | <b>279,56</b>  | <b>420</b>                         | <b>372,46</b>   |
| <b>2 завтрак</b>     | Кефир                           | 120                                 | 61,69  | 150                                | 77,12   |
|                      |                                 | <b>120</b>                          | <b>61,69</b>   | <b>150</b>                         | <b>77,12</b>  |
| <b>Обед</b>          | 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  |
|                      |                                 | <b>520</b>                          | <b>450,33</b>  | <b>690</b>                         | <b>620,84</b>   |
| <b>Полдник</b>       | Ватрушка королевская с творогом | 70                                  | 193,2  | 100                                | 276   |
|                      | Чай с лимоном                   | 150                                 | 29   | 180                                | 34,8  |
|                      |                                 | <b>220</b>                          | <b>222,20</b>  | <b>280</b>                         | <b>310,80</b>   |
| <b>Итого за день</b> |                                 | <b>1213,00</b>                      | <b>1013,78</b>   | <b>1540,00</b>                     | <b>1381,22</b>  |





