

Меню для детей детского сада №42 «Кораблик»

20-24 января 2025 год

Понедельник 20 января

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Энергетическая ценность
Завтрак	Каша ячневая жидкая на сгущенном молоке с маслом сливочным	190	209,63
	Чай с сахаром	200	37,3
	Бутерброд с маслом	40/5	98,88
		435	345,81
2 завтрак	Сок в ассортименте	180	76
		180	76
Обед	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	200	107,0
	Котлета "Улыбка"	80	154,6
	Рагу из овощей	150	178,61
	Огурец соленый	50	7
	Компот из свежих яблок	200	97,6
	Хлеб ржано-пшеничный	37,5	71,3
		717,5	616,11
	Полдник	Манник	85
Соус сметанный сладкий		20	26,7
Чай с лимоном		180	34,8
		285,00	277,80
Итого за день		1617,5	1315,7

Вторник 21 января

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Энергетическая ценность	
Завтрак	Каша вязкая манная молочная	150	144	
	Хлеб пшеничный	30	71,1	
	Яйцо вареное	40	63	
	Кофейный напиток с молоком	180	90,5	
			400,00	368,60
2 завтрак	Бифидок	150	88,5	
		150	88,50	
Обед	Суп картофельный с бобовыми на м/к бульоне	180	96,7	
	Гуляш из отварного мяса	70	218,7	
	Свекла отварная	50	23,5	
	Каша рисовая рассыпчатая	130	189,8	
	Напиток из шиповника	180	95	
	Хлеб ржано-пшеничный	37,5	71,3	
			647,5	695,00
	Полдник	Запеканка из творога с рисом	100	165,5
		Соус фруктовый	50	28,8
Сок в ассортименте		180	76	
			330,00	270,30
Итого за день		1527,50	1422,40	

Среда 22 января

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Энергетическая ценность
Завтрак	Каша жидкая из овсяных хлопьев "Геркулес" с сахаром	160/5	165,3
	Бутерброд с сыром	40/15/5	127,42
	Чай с молоком	180	88,9
		405	381,62
2 завтрак	Снежок	150	106,2
		150	106,20
Обед	Суп картофельный с клецками на курином бульоне	200	136,27
	Котлеты рубленые из кур, запеченные с соусом молочным	70	171,5
	Макаронные изделия отварные	130	134,42
	Капуста тушеная	50	39,5
	Компот из сушеных фруктов (изюм)	180	88,2
	Хлеб ржано-пшеничный	37,5	71,3
		667,5	641,19
Полдник	Булочка домашняя	60	141,68
	Сок в ассортименте	180	76
	Фрукты свежие	120	55,2
		360,00	272,88
Итого за день		1582,50	1401,89

Четверг 23 января

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Энергетическая ценность
Завтрак	Каша вязкая "Дружба"	170/5	164,6
	Бутерброд с маслом	40/5	98,88
	Кофейный напиток с молоком	180	90,5
		400	353,98
2 завтрак	Ряженка	150	106,2
		150	106,2
Обед	Суп картофельный с рыбой	180	190,53
	Рыба, тушенная с овощами	80	74
	Икра морковная	50	46,85
	Картофельное пюре	130	123,1
	Компот из свежих яблок	200	97,6
	Хлеб ржано-пшеничный	37,5	71,3
		677,5	603,38
Полдник	Омлет натуральный с маслом	150	233,50
	Чай с сахаром	180	33,6
		330,00	267,10
Итого за день		1557,50	1330,66

Пятница 24 января

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Энергетическая ценность
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	180	<i>130,68</i>
	Бутерброд с повидлом	37,5/13	<i>123,26</i>
	Какао с молоком	180	<i>107</i>
		410,5	360,94
2 завтрак	Плоды свежие	170	<i>76,2</i>
		170	76,2
Обед	Рассольник "Ленинградский" на м/к бульоне со сметаной	200	<i>119,6</i>
	Жаркое по-домашнему	190	<i>229,11</i>
	Икра свекольная	50	<i>50,05</i>
	Компот из кураги	200	<i>66,9</i>
	Хлеб пшеничный	30	<i>71,1</i>
	Хлеб ржано-пшеничный	37,5	<i>71,3</i>
		707,5	608,06
Полдник	Пирожок печеный с капустой и яйцом	70	<i>186,37</i>
	Сок в ассортименте	180	<i>76</i>
		250,00	262,37
Итого за день		1538,0	1307,6