

Меню для детей детского сада №42 «Кораблик»

22-26 сентября 2025 года

Понедельник 22 сентября

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
Завтрак	Каша жидкая ячневая на сгущенном молоке	150/3	165,5	180/4	198,6
	Бутерброд с маслом	30/3	93,49	35/5	120,29
	Чай с сахаром	170	31,73	200	37,3
		356	290,72	424	356,19
2 завтрак	Сок в ассортименте	160	68,24	180	76
		160	68,24	180	76
Обед	Икра морковная	30	28,11	50	46,85
	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	160	75,7	200	107
	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	40	76
		565	513,97	710	630,17
	Пудинг из творога с яблоками	80	174,40	100	213,47
	Соус фруктовый	15	8,65	15	8,65
Полдник	Чай с лимоном	150	29	180	34,8
		245,00	212,05	295	256,92
	Итого за день	1326,0	1085,0	1609	1319,28

Вторник 23 сентября

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
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	160	116,16	200	145,2
	Бутерброд с повидлом	25/5	73,21	37,5/13	123,26
	Кофейный напиток с молоком	160	62,82	180	90,5
		350	252,19	430,5	358,96
2 завтрак	Плоды свежие (апельсин)	95/6	62,84	100	43
		101	62,84	100	43
Обед	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	160	268,78
	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	462,63	660	606,56
Полдник	Манник	70	178,14	85	216,3
	Соус молочный сладкий	15	15,22	20	20,3
	Чай с сахаром	150	28	180	33,6
		235,00	221,36	285,00	270,20
Итого за день		1186,0	999,0	1475,5	1278,7

Среда 24 сентября

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
Завтрак	Каша жидкая из овсяных хлопьев "Геркулес" с сахаром	150	150,27	160/5	165,3
	Бутерброд с сыром	30/10	80,14	30/15	104,25
	Чай с молоком и сахаром	160	40,2	200	98,8
		350	270,61	410	368,35
2 завтрак	Печенье сахарное	10	41,70	20	83,4
	Молоко кипяченое	110	57,61	130	68,09
		120	99,31	150	151,49
Обед	Огурец соленый	30	4,2	50	7
	Бульон из кур с гречками	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
		565	506,25	647,5	635,32
Полдник	Омлет натуральный с маслом	120	188,4	150	235,5
	Чай с лимоном	150	29	180	34,8
		270,00	217,40	330,00	270,30
Итого за день		1305,0	1093,6	1537,5	1425,5

Четверг 25 сентября

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда для детей 1- 3 года	Энергетическ ая ценность (к/ккал) для детей 1-3 года	Вес блюд а для детей 3-7 лет	Энергетическ ая ценность (к/ккал) для детей 3-7 лет
Завтрак	Каша жидкая пшеничная с маслом	150	132,1	180	173,25
	Бутерброд с маслом	30/3	93,49	35/5	120,29
	Кофейный напиток с молоком	160	62,82	200	100,56
		343	288,41	420	394,10
2 завтрак	Плоды свежие (яблоко)	150	62,04	180	74,45
		150	62,04	180	74,45
Обед	Икра морковная	30	28,11	50	46,85
	Суп картофельный с рыбой	150	158,75	180	190,53
	Шницель рыбный натуральный	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
		523	510,03	651,5	628,00
Полдник	Пирожок печеный с капустой и яйцом	60	159,80	80	212,99
	Компот из сухофруктов	150	84,75	200	113
		210	244,55	280,0 0	325,99
Итого за день		1226,0	1105,0	1531, 5	1422,5

Пятница 26 сентября

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда для детей 1-3 года	Энергетическ ая ценность (к/ккал) для детей 1-3 года	Вес блюда для детей 3-7 лет	Энергетиче ская ценность (к/ккал) для детей 3- 7 лет
Завтрак	Каша жидкая молочная манная	160/3	133,11	170/5	151,10
	Бутерброд с сыром	30/10	80,14	30/15	104,25
	Какао с молоком	150	89	180	107
		353	302,25	400	362,35
2 завтрак	Кефир	120	61,69	150	77,12
		120	61,69	150	77,12
Обед	Икра свекольная	30	30,03	50	50,05
	Рассольник домашний со сметаной	150	68	200	90,66
	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
		520	450,33	690	607,63
Полдник	Ватрушка королевская с творогом	70	193,2	80	220,8
	Чай с лимоном	150	29	180	34,8
		220,00	222,20	260,00	255,60
Итого за день		1213,00	1036,47	1500,00	1302,70



