

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

**26-30 января 2026 года**

**Понедельник 26 января**

<b>Прием пищи</b>	<b>Наименование блюда</b>	<b>Вес блюда для детей 1-3 года</b>	<b>Энергет. ценность ккал(для детей 1-3 года)</b>	<b>Вес блюда для детей 3-7 лет</b>	<b>Энергет. ценность ккал(для детей 3-7 лет)</b>
<b>Завтрак</b>	Каша пшеничная 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	31,73	200	37,3
		<b>353</b>	<b>284,92</b>	<b>420</b>	349,29
<b>2 завтрак</b>	Сок в ассортименте	150	64	180	76
		<b>150</b>	<b>64</b>	<b>180</b>	76
<b>Обед</b>	Капуста тушеная	30	23,7	50	39,5
	Суп картофельный с макаронными изд. и мясными фрикадельками	150/15	88,41	155/25	106,22
	Шницель рубленный	50	116,67	70	160,12
	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>535</b>	<b>513,10</b>	<b>647,5</b>	646,96
<b>Полдник</b>	Булочка дорожная	60	217,2	70	249,17
	Чай с лимоном	150	29	180	34,8
		<b>210</b>	<b>246,20</b>	<b>250</b>	283,97
<b>Итого за день</b>		<b>1248,0</b>	<b>1108,2</b>	<b>1497,5</b>	1356,2

**Вторник 27 января**

<b>Прием пищи</b>	<b>Наименование блюда</b>	<b>Вес блюда для детей 1-3 года</b>	<b>Энергет. ценность ккал (для детей 1-3 года)</b>	<b>Вес блюда для детей 3-7 лет</b>	<b>Энергет. ценность ккал(для детей 3-7 лет)</b>
<b>Завтрак</b>	Суп молочный с макаронными изделиями	160	116,16	180	130,68
	Бутерброд с сыром	30/10	80,14	40/15	127,42
	Какао с молоком	160	74,63	200	107
		360	270,93	435	<b>365,10</b>
<b>2 завтрак</b>	Плоды свежие (яблоко)	150	62,04	180	74,45
		150	62,04	180	<b>74,45</b>
<b>Обед</b>	Икра свекольная	30	30,03	50	50,05
	Щи из свежей капусты с картофелем на м/к бульоне со сметаной	150	108,9	200	145,2
	Тефтели со сметанно-томатным соусом	60	91,34	80	114,8
	Картофельное пюре	110	104,13	150	142
	Компот из изюма	150	61,78	180	74,13
	Хлеб ржано-пшеничный	30	57,04	37,5	71,3
		530	453,22	697,50	<b>597,48</b>
<b>Полдник</b>	Запеканка из творога с манной крупой	60	148,2	100	247
	Соус фруктовый	15	8,65	15	8,65
	Чай с сахаром	150	28	180	33,6
		225	184,85	295	<b>289,25</b>
<b>Итого за день</b>		1265,0	971,0	1607,5	<b>1326,3</b>

Среда 28 января

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда для детей 1-3 года	Энергет. ценность ккал(для детей 1-3 года)	Вес блюда для детей 3-7 лет	Энергет. ценность ккал(для детей 3-7 лет)
<b>Завтрак</b>	Каша жидккая рисовая	150/3	158,3	170/5	179,4
	Бутерброд с повидлом	30/8	89,53	37,5/13	123,26
	Чай с молоком и сахаром	160	47,25	200	61,69
		351	<b>295,08</b>	<b>425,5</b>	<b>364,35</b>
<b>2 завтрак</b>	Печенье сахарное	10	41,70	20	83,4
	Ряженка	120	61,69	150	77,12
		130	<b>103,39</b>	<b>170</b>	<b>160,52</b>
<b>Обед</b>	Салат из горошка зеленого консервированного	30	24,4	50	40,7
	Суп-лапша домашняя на курином бульоне	170	170,68	200	200,8
	Птица тушеная в соусе с овощами	170	142,61	200	198,99
	Компот из яблок	150	52	180	54,82
	Хлеб пшеничный	30	71,1	30	71,1
	Хлеб ржано-пшеничный	30	57,04	37,5	71,3
		580	<b>517,83</b>	<b>697,5</b>	<b>637,71</b>
<b>Полдник</b>	Пирожок печенный с морковью и яйцом	60	132,00	70	154,00
	Сок в ассортименте	150	64	180	76
		210	<b>196,00</b>	<b>250,00</b>	<b>230,00</b>
<b>Итого за день</b>		1271,0	<b>1112,3</b>	<b>1543,0</b>	<b>1392,6</b>

**Четверг 29 января**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда для детей 1-3 года	Энергет. ценность ккал(для детей 1-3 года)	Вес блюда для детей 3-7 лет	Энергет. ценность ккал(для детей 3-7 лет)
<b>Завтрак</b>	Каша вязкая "Дружба"	150	126,79	175/5	151,5
	Бутерброд с маслом	30/3	93,49	35/5	120,29
	Кофейный напиток с молоком	170	75,23	180	81,8
		<b>353</b>	<b>295,51</b>	<b>400</b>	<b>353,59</b>
<b>2 завтрак</b>	Плоды свежие	100	43	100	43
		<b>100</b>	<b>43</b>	<b>100</b>	<b>43</b>
<b>Обед</b>	Икра морковная	30	28,11	50	46,85
	Рассольник "Ленинградский" на м/к бульоне со сметаной	150	89,7	180	107,64
	Рыба отварная	50	40,78	80	64,0
	Макаронные изделия отварные	110	113,7 66,68	130	134,4
	Напиток из шиповника	150		180	80,02
	Хлеб пшеничный	30	71,1	30	71,1
	Хлеб ржано-пшеничный	30	57,04	37,5	71,3
		<b>550</b>	<b>467,11</b>	<b>687,5</b>	<b>575,31</b>
<b>Полдник</b>	Сырники из творога	70	163,8	100	234
	Соус молочный сладкий	20	20,3	20	20,3
	Чай с сахаром	150	28	180	33,6
		<b>240</b>	<b>212,10</b>	<b>300</b>	<b>287,90</b>

<b>Итого за день</b>	<b>1243,0</b>	<b>1017,7</b>	<b>1487,5</b>	<b>1259,8</b>
----------------------	---------------	---------------	---------------	---------------

**Пятница 30 января**

<b>Прием пищи</b>	<b>Наименование блюда</b>	<b>Вес блюда для детей 1-3 года</b>	<b>Энергет. ценность ккал(для детей 1-3 года)</b>	<b>Вес блюда для детей 3-7 лет</b>	<b>Энергет. ценность ккал(для детей 3-7 лет)</b>
<b>Завтрак</b>	Каша жидккая пшеничная с маслом сливочным	150/3	130	180/5	156
	Бутерброд с сыром	30/10	80,14	30/15	104,25
	Какао с молоком	160	74,63	200	95,71
		<b>353</b>	<b>284,77</b>	<b>430</b>	<b>355,96</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>	Огурец соленый	30	4,2	50	7
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной на м/к бульоне	150	78,75	200	105
	Котлета мясная	60	137,25	80	183
	Картофельное пюре	110	104,13	150	142
	Компот из апельсинов	150	64,77	180	77,72
	Хлеб пшеничный	30	71,1	30	71,1
	Хлеб ржано-пшеничный	30	57,04	37,5	71,3
		<b>560</b>	<b>517,24</b>	<b>727,5</b>	<b>657,12</b>
<b>Полдник</b>	Омлет натуральный с маслом	120	188,4	150	235,5
	Чай с сахаром	150	28	180	33,6
		<b>270</b>	<b>216,40</b>	<b>330,00</b>	<b>269,10</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1303,0</b>	<b>1080,1</b>	<b>1637,5</b>	<b>1359,3</b>





