

Меню для детей детского сада №42 «Кораблик»

8-12 декабря 2025 года

Понедельник 8 декабря

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	150	159,7	180	191,7
	Бутерброд с маслом	30/3	93,49	35/5	120,29
	Чай с сахаром	170	31,72	180	33,6
		353	284,91	400	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"	60	115,9	80	154,6
	Капуста тушеная	120	94,8	150	125,77
	Компот из сушених фруктов (смесь)	150	84,75	200	113
	Хлеб ржано-пшеничный	35	66,55	37,5	71,3
		560	474,81	717,5	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	228,52	280	259,75
Итого за день		1303,00	1052,24	1577,50	1317,84

Вторник 9 декабря

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	150/3	130	180	173,25
	Бутерброд с сыром	30/10	80,14	40/15	127,42
	Кофейный напиток с молоком	160	68,9	180	81,8
		353	279,04	415	382,47
2 завтрак	Плоды свежие (апельсин)	100	43	100	43
		100	43	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 рубленный	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
Полдник	Омлет натульный с маслом	130	204,1	150	235,5
	Чай с сахаром	150	28	20	47,4
		280	232,10	180	33,6
		1258,00	1095,86	350	316,50
Итого за день		150/3	130	1520,50	1423,97

Среда 10 декабря

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	89,53	37,5/13	123,26
	Чай с молоком и сахаром	160	47,25	200	61,69
		351	258,98	430,5	336,45
2 завтрак	Плоды 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	50	122,5	70	171,5
	Макаронные изделия отварные	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
		525	501,26	649	613,94
Полдник	Пирожок печенный с морковью и яйцом	60	132,0	75	165,0
	Компот из изюма	150	61,78	180	74,13
		210	193,78	255,00	239,13
Итого за день		1236,00	1016,06	1514,50	1263,97

Четверг 11 декабря

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	180	130,68
	Бутерброд с сыром	30/10	80,14	35/5	120,29
	Кофейный напиток с молоком	160	68,9	200	95,71
		350	269,94	420	346,68
2 завтрак	Ряженка	120	61,69	150	77,12
	Печенье сахарное	10	41,70	150	77,12
Обед		130	103,39	50	7
	Икра свекольная	30	34,08	180	190,53
	Рассольник "Ленинградский" на м/к бульоне со сметаной	150/5	89,7	80	95
	Запеканка картофельная с фаршем мясным	120	245,2	150	181,5
	Соус сметанный	30	18,93	180	54,82
	Чай с лимоном	150	29	37,5	71,3
	Хлеб ржано-пшеничный	30	57,04	677,5	600,15
		515	473,95	100	234
Полдник	Булочка домашняя	60	141,68	30	30,45
	Сок в ассортименте	150	64	180	33,6
		210	205,68	310	298,05
Итого за день		1205,00	1097,5	1557,5 0	1322,00

Пятница 12 декабря

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	127,42
	Кофейный напиток с молоком	160	80,85	180	81,8
				435	370,42
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	273,30
Итого за день		1195,00	1023,21	1506,50	1399,77

