

# Меню для детей детского сада №42 «Кораблик»

## 27-31 января 2025 года

### Понедельник 27 января

<u>Прием пищи</u> —	Наименование блюда	Вес блюда (г) 3-7 лет	Энергетическая ценность (ккал) 3-7 лет
<b>Завтрак</b>	Каша пшенная на сгущеном молоке с маслом сливочным	200	212,94
	Чай с сахаром	180	33,6
	Бутерброд с маслом	40/5	98,88
		<b>425</b>	<b>345,42</b>
<b>2 завтрак</b>	Сок в ассортименте	180	76
		<b>180</b>	<b>76</b>
<b>Обед</b>	Суп картофельный с макаронными изделиями и мясными фрикадельками	180	131,13
	Котлета "Улыбка"	80	154,6
	Капуста тушеная	130	125,77
	Салат из горошка зеленого консервированного	40	40,7
	Компот из апельсинов	180	124,74
	Хлеб ржано-пшеничный	35	71,3
		<b>645</b>	<b>648,24</b>
<b>Полдник</b>	Манник	85	216,3
	Соус фруктовый	15	8,65
	Чай с лимоном	180	34,8
		<b>280,00</b>	<b>259,75</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1530</b>	<b>1329,41</b>

## Вторник 28 января

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Энергетическая ценность
<b>Завтрак</b>	Каша жидкая пшеничная	180/5	156
	Бутерброд с сыром	30/15	104,25
	Кофейный напиток с молоком	180	90,5
		<b>410</b>	<b>350,75</b>
<b>2 завтрак</b>	Фрукты свежие	190	85,16
		<b>190</b>	<b>85,16</b>
<b>Обед</b>	Щи из свежей капусты с картофелем на м/к бульоне со сметаной	180/8	130,7
	Икра свекольная	50	50,05
	Шницель рубленый	70	160,12
	Каша рисовая рассыпчатая	130	189,8
	Компот из свежих плодов (груш)	180	88,2
	Хлеб ржано-пшеничный	37,5	71,3
		<b>655,5</b>	<b>690,17</b>
<b>Полдник</b>	Омлет натуральный с маслом	150	235,5
	Чай с сахаром	180	33,6
	Хлеб пшеничный	20	47,4
		<b>350,00</b>	<b>316,50</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1605,50</b>	<b>1442,58</b>

### Среда 29 января

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Энергетическая ценность
<b>Завтрак</b>	Каша вязкая "Дружба"	170/5	164,64
	Бутерброд с повидлом	37,5/13	123,26
	Чай с молоком	180	88,9
		<b>405,5</b>	<b>376,80</b>
<b>2 завтрак</b>	Фрукты свежие	120	114
		<b>120</b>	<b>114</b>
<b>Обед</b>	Борщ с капустой и картофелем со сметаной на курином бульоне	180	94,5
	Котлеты рубленые из кур, запеченные с соусом молочным	70	171,5
	Икра морковная	50	64,5
	Макаронные изделия отварные с маслом	130/1,5	134,42
	Компот из свежих яблок	180	87,84
	Хлеб ржано-пшеничный	37,5	71,3
		<b>649</b>	<b>624,06</b>
<b>Полдник</b>	Пирожок печеный с морковью и яйцом	75	165,0
	Напиток из шиповника	180	95
		<b>255,00</b>	<b>260,00</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1429,50</b>	<b>1374,86</b>

### Четверг 30 января

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Энергетическа я ценность
<b>Завтрак</b>	Суп молочный с макаронными изделиями	180	<i>130,68</i>
	Бутерброд с маслом	37,5/5	<i>93,5</i>
	Какао с молоком	200	<i>118,89</i>
		<b>422,5</b>	<b>343,07</b>
<b>2 завтрак</b>	Йогурт питьевой фруктовый	150	<i>88,5</i>
		<b>150</b>	<b>88,50</b>
<b>Обед</b>	Огурец соленый	50	<i>7</i>
	Суп картофельный с рыбой	180	<i>190,53</i>
	Рыба отварная	80	<i>64,0</i>
	Рагу из овощей	150	<i>178,61</i>
	Компот из сушеных фруктов (изюма)	200	<i>98</i>
	Хлеб ржано-пшеничный	37,5	<i>71,3</i>
		<b>697,5</b>	<b>609,44</b>
<b>Полдник</b>	Сырники из творога	100	<i>234</i>
	Соус молочный сладкий	30	<i>30,45</i>
	Чай с сахаром	180	<i>33,6</i>
		<b>310,00</b>	<b>298,05</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1580,00</b>	<b>1339,06</b>

**Пятница 31 января**

<b>Прием пищи</b>	<b>Наименование блюда</b>	<b>Выход блюда (г)</b>	<b>Энергетическая ценность (ккал)</b>
<b>Завтрак</b>	Каша молочная кукурузная жидкая	200	161,2
	Бутерброд с сыром	40/15/5	127,42
	Кофейный напиток с молоком	190	95,53
		<b>450</b>	<b>384,15</b>
<b>2 завтрак</b>	Бифидок	150	88,5
		<b>150</b>	<b>88,50</b>
<b>Обед</b>	Рассольник "Ленинградский" на м/к бульоне со сметаной	180/4	107,64
	Гуляш из отварного мяса	70	218,75
	Икра свекольная	50	50,05
	Картофельное пюре	130	123,07
	Чай с лимоном	180	34,8
	Хлеб ржано-пшеничный	37,5	71,3
		<b>651,5</b>	<b>605,61</b>
<b>Полдник</b>	Булочка домашняя	60	141,68
	Сок в ассортименте	200	84,4
		<b>260,00</b>	<b>226,08</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1511,50</b>	<b>1304,34</b>



