

Организация, осуществляющая питание:  
И.П. Юмагулова Я.С.

Утверждаю:  
Заведующий Захарченко С.В.

МКДОУ «Чернышковский детский сад №1 «Солнышко»

### Меню

Четвертый день

25.09.2025

| Наименование блюда              | Масса порции, г. |                 | Калорийность, ккал. |                 | № рецепта |
|---------------------------------|------------------|-----------------|---------------------|-----------------|-----------|
|                                 | Возраст 1-3 лет  | Возраст 3-7 лет | Возраст 1-3 лет     | Возраст 3-7 лет |           |
| <b>Завтрак</b>                  |                  |                 |                     |                 |           |
| Суп молочный с крупой (рисовый) | 150              | 200             | 129.58              | 172.77          | 94        |
| Кофейный напиток с молоком      | 180              | 180             | 76.72               | 76.72           | 395       |
| Бутерброд с сыром               | 50               | 50              | 160.5               | 160.5           | 3         |
| <b>2-ой завтрак</b>             |                  |                 |                     |                 |           |
| Апельсин                        | 95               | 120             | 35.91               | 45.36           |           |
| <b>Обед</b>                     |                  |                 |                     |                 |           |
| Овощи по сезону                 | 40               | 60              | 7.27                | 10.9            |           |
| Борщ с капустой и картофелем    | 180              | 200             | 97.32               | 108.13          | 57        |
| Рыба тушеная с овощами          | 60               | 80              | 99.75               | 133             | 247       |
| Картофель отварной              | 120              | 150             | 110.48              | 138.1           | 318       |
| Компот из сушеных фруктов       | 180              | 180             | 44.29               | 44.29           | 376       |
| Хлеб ржаной                     | 28               | 38              | 48.04               | 65.2            |           |
| Хлеб пшеничный формовой в/с     | 20               | 30              | 49                  | 73.5            |           |
| <b>Полдник</b>                  |                  |                 |                     |                 |           |
| Запеканка из творога            | 90               | 90              | 237.62              | 237.62          | 237       |
| Кисломолочный продукт           | 180              | 180             | 90                  | 90              | 401       |