



## МКДОУ «Чернышковский детский сад №1 «Солнышко»

Меню на 08 сентября 2025г.

| наименование блюда                              | вес<br>блюда<br>в<br>грамм. | пищевые вещества, гр. |       |               | энерге-<br>тическая<br>ценность<br>Ккал. | вита-<br>мин С | вес<br>блюда<br>в<br>грамм. | пищевые вещества, гр. |       |               | энерге-<br>тическая<br>ценность<br>Ккал | вита-<br>мин С | № ре-<br>цеп-<br>туры |
|-------------------------------------------------|-----------------------------|-----------------------|-------|---------------|------------------------------------------|----------------|-----------------------------|-----------------------|-------|---------------|-----------------------------------------|----------------|-----------------------|
|                                                 |                             | белки                 | жиры  | угле-<br>воды |                                          |                |                             | белки                 | жиры  | угле-<br>воды |                                         |                |                       |
|                                                 | Возраст 1-3 лет             |                       |       |               |                                          |                | Возраст 3-7 лет             |                       |       |               |                                         |                |                       |
| Завтрак                                         |                             |                       |       |               |                                          |                |                             |                       |       |               |                                         |                |                       |
| Каша вязкая (гречневая) с мо-<br>локом и маслом | 150                         | 6.72                  | 6.31  | 26.26         | 187.31                                   | 1.07           | 200                         | 8.96                  | 8.42  | 35.02         | 249.75                                  | 1.43           | 168                   |
| Чай с сахаром                                   | 180                         | 0.14                  | 0.03  | 8.0           | 30.32                                    | 0.07           | 180                         | 0.14                  | 0.035 | 8.0           | 30.32                                   | 0.07           | 392                   |
| Бутерброд с маслом                              | 40                          | 2.42                  | 7.52  | 15.13         | 139.6                                    | 0              | 40                          | 2.42                  | 7.52  | 15.13         | 139.6                                   | 0              | 1                     |
|                                                 |                             |                       |       |               |                                          |                |                             |                       |       |               |                                         |                |                       |
| Второй завтрак                                  |                             |                       |       |               |                                          |                |                             |                       |       |               |                                         |                |                       |
| Яблоко свежее                                   | 95                          | 0.38                  | 0.38  | 9.31          | 42.75                                    | 15.61          | 115                         | 0.46                  | 0.46  | 11.27         | 51.75                                   | 18.9           | 368                   |
| Обед                                            |                             |                       |       |               |                                          |                |                             |                       |       |               |                                         |                |                       |
| Икра морковная                                  | 40                          | 0.86                  | 2.02  | 4.37          | 39.26                                    | 5.04           | 60                          | 1.3                   | 3.03  | 6.56          | 58.9                                    | 7.56           | 54                    |
| Суп картофельный с крупой<br>(пшено)            | 180                         | 1.97                  | 3.09  | 14.48         | 96.06                                    | 13.81          | 200                         | 2.19                  | 3.43  | 16.09         | 106.74                                  | 15.35          | 80                    |
| Тефтели мясные                                  | 60                          | 14.09                 | 12.6  | 6.97          | 196.56                                   | 0.91           | 70                          | 16.44                 | 14.7  | 8.13          | 229.33                                  | 1.06           | 286                   |
| Соус сметанный с луком                          | 30                          | 3.47                  | 1.95  | 3.24          | 21.17                                    | 1.18           | 30                          | 3.47                  | 1.95  | 3.24          | 21.17                                   | 1.18           | 356                   |
| Капуста тушеная                                 | 120                         | 5.08                  | 2.54  | 9.96          | 74.64                                    | 59.68          | 150                         | 6.36                  | 3.18  | 12.45         | 93.31                                   | 74.6           | 132                   |
| Компот из сушеных фруктов                       | 180                         | 0.16                  | 0     | 11.48         | 44.29                                    | 0.14           | 180                         | 0.16                  | 0     | 11.48         | 44.29                                   | 0.14           | 376                   |
| Хлеб ржаной                                     | 28                          | 1.84                  | 0.29  | 9.5           | 48.04                                    | 0              | 38                          | 2.5                   | 0.4   | 12.9          | 65.2                                    | 0              |                       |
| Хлеб пшеничный формовой в/с                     | 20                          | 1.56                  | 0.18  | 10            | 49                                       | 0              | 30                          | 2.34                  | 0.27  | 15            | 73.5                                    | 0              |                       |
| Полдник                                         |                             |                       |       |               |                                          |                |                             |                       |       |               |                                         |                |                       |
| Какао с молоком                                 | 180                         | 3.96                  | 4.35  | 13.6          | 107.21                                   | 1.64           | 200                         | 4.4                   | 4.83  | 15.11         | 119.12                                  | 1.82           | 397                   |
| Пирожки печеные из дрожже-<br>вого теста        | 50                          | 5.5                   | 5.83  | 28.94         | 181.66                                   | 0.025          | 50                          | 5.5                   | 5.83  | 28.94         | 181.66                                  | 0.025          | 454                   |
| итого за 1 день                                 | 1353                        | 48.15                 | 47.09 | 171.24        | 1257.87                                  | 99.18          | 1543                        | 56.64                 | 54.05 | 199.32        | 1464.64                                 | 122.13         |                       |



## МКДОУ «Чернышковский детский сад №1 «Солнышко»

Меню на 09 сентября 2025г.

| наименование блюда                | вес<br>блюда<br>в<br>грамм. | пищевые вещества, гр. |       |               | энерге-<br>тическая<br>ценность<br>Ккал. | вита-<br>мин С | вес<br>блюда<br>в<br>грамм. | пищевые вещества, гр. |       |               | энерге-<br>тическая<br>ценность<br>Ккал | вита-<br>мин С | № ре-<br>цеп-<br>туры |
|-----------------------------------|-----------------------------|-----------------------|-------|---------------|------------------------------------------|----------------|-----------------------------|-----------------------|-------|---------------|-----------------------------------------|----------------|-----------------------|
|                                   |                             | белки                 | жиры  | угле-<br>воды |                                          |                |                             | белки                 | жиры  | угле-<br>воды |                                         |                |                       |
|                                   | Возраст 1-3 лет             |                       |       |               |                                          |                | Возраст 3-7 лет             |                       |       |               |                                         |                |                       |
| Завтрак                           |                             |                       |       |               |                                          |                |                             |                       |       |               |                                         |                |                       |
| Макароны отварные с сыром         | 150                         | 8.66                  | 6.35  | 34.87         | 235.72                                   | 0.24           | 150                         | 8.66                  | 6.35  | 34.87         | 235.72                                  | 0.24           | 206                   |
| Кофейный напиток с молоком        | 180                         | 3.1                   | 3.27  | 12.68         | 88.32                                    | 1.3            | 180                         | 3.1                   | 3.27  | 12.68         | 88.32                                   | 1.3            | 395                   |
| Бутерброд с маслом                | 40                          | 2.42                  | 7.52  | 15.13         | 139.6                                    | 0              | 40                          | 2.42                  | 7.52  | 15.13         | 139.6                                   | 0              | 1                     |
|                                   |                             |                       |       |               |                                          |                |                             |                       |       |               |                                         |                |                       |
| Второй завтрак                    |                             |                       |       |               |                                          |                |                             |                       |       |               |                                         |                |                       |
| Сок фруктовый консервированный    | 180                         | 0.81                  | 0     | 16.35         | 69.3                                     | 3.61           | 187                         | 0.9                   | 0     | 17            | 72                                      | 3.75           |                       |
| Обед                              |                             |                       |       |               |                                          |                |                             |                       |       |               |                                         |                |                       |
| Овощи по сезону огурцы            | 40                          | 0.33                  | 0.07  | 1.0           | 5.4                                      | 4              | 60                          | 0.5                   | 0.1   | 1.5           | 8.1                                     | 6              |                       |
| Щи из свежей капусты с картофелем | 180                         | 2.32                  | 4.9   | 12.20         | 106.82                                   | 31.81          | 200                         | 2.58                  | 5.44  | 13.56         | 118.69                                  | 35.35          | 67                    |
| Птица, тушенная в соусе с овощами | 180                         | 15.3<br>1             | 14.13 | 17.66         | 263.86                                   | 17.41          | 230                         | 19.57                 | 18.06 | 22.57         | 337.15                                  | 22.24          | 302                   |
| Компот из сушеных фруктов         | 180                         | 0.16                  | 0     | 11.48         | 44.29                                    | 0.14           | 180                         | 0.16                  | 0     | 11.48         | 44.29                                   | 0.14           | 376                   |
| Хлеб ржаной                       | 28                          | 1.84                  | 0.29  | 9.5           | 48.04                                    | 0              | 38                          | 2.5                   | 0.4   | 12.9          | 65.2                                    | 0              |                       |
| Хлеб пшеничный формовой в/с       | 20                          | 1.56                  | 0.18  | 10            | 49                                       | 0              | 25                          | 2.05                  | 0.35  | 9.03          | 48.8                                    | 0              |                       |
|                                   |                             |                       |       |               |                                          |                |                             |                       |       |               |                                         |                |                       |
| Полдник                           |                             |                       |       |               |                                          |                |                             |                       |       |               |                                         |                |                       |
| Сырники с морковью                | 90                          | 18.6<br>3             | 14.52 | 23.82         | 304.09                                   | 1.17           | 90                          | 18.63                 | 14.52 | 23.82         | 304.09                                  | 1.17           | 233                   |
| Соус сметанный                    | 30                          | 0.49                  | 1.08  | 2.28          | 24.44                                    | 0.02           | 30                          | 0.49                  | 1.08  | 2.28          | 24.44                                   | 0.02           | 354                   |
| Кисломолочный продукт             | 180                         | 5.22                  | 4.5   | 7.2           | 90                                       | 1.26           | 180                         | 5.22                  | 4.5   | 7.2           | 90                                      | 1.26           | 401                   |
| итого за 2 день                   | 1478                        | 66.85                 | 56.81 | 174.17        | 1468.88                                  | 60.96          | 1590                        | 66.78                 | 61.59 | 184.02        | 1576.4                                  | 71.65          |                       |



## МКДОУ «Чернышковский детский сад №1 «Солнышко»

Меню на 10 сентября 2025г.

| наименование блюда                            | вес<br>блюда<br>в<br>грамм. | пищевые вещества, гр. |       |               | энерге-<br>тическая<br>ценность<br>Ккал. | вита-<br>мин С | вес<br>блюда<br>в<br>грамм. | пищевые вещества, гр. |       |               | энерге-<br>тическая<br>ценность<br>Ккал | вита-<br>мин С | № ре-<br>цеп-<br>туры |  |
|-----------------------------------------------|-----------------------------|-----------------------|-------|---------------|------------------------------------------|----------------|-----------------------------|-----------------------|-------|---------------|-----------------------------------------|----------------|-----------------------|--|
|                                               |                             | белки                 | жиры  | угле-<br>воды |                                          |                |                             | белки                 | жиры  | угле-<br>воды |                                         |                |                       |  |
|                                               |                             | Возраст 1-3 лет       |       |               |                                          |                |                             | Возраст 3-7 лет       |       |               |                                         |                |                       |  |
| Завтрак                                       |                             |                       |       |               |                                          |                |                             |                       |       |               |                                         |                |                       |  |
| Каша жидкая (пшеничная) с<br>молоком и маслом | 150                         | 5.66                  | 5.85  | 23.78         | 169.5                                    | 1.61           | 200                         | 7.55                  | 7.8   | 31.71         | 226                                     | 2.15           | 185                   |  |
| Какао с молоком                               | 180                         | 3.16                  | 3.69  | 13.42         | 97.92                                    | 1.43           | 180                         | 3.16                  | 3.69  | 13.42         | 97.92                                   | 1.43           | 397                   |  |
| Бутерброд с маслом                            | 40                          | 2.42                  | 7.52  | 15.13         | 139.6                                    | 0              | 40                          | 2.42                  | 7.52  | 15.13         | 139.6                                   | 0              | 1                     |  |
|                                               |                             |                       |       |               |                                          |                |                             |                       |       |               |                                         |                |                       |  |
| Второй завтрак                                |                             |                       |       |               |                                          |                |                             |                       |       |               |                                         |                |                       |  |
| Бананы                                        | 95                          | 1.42                  | 0.09  | 19.95         | 84.55                                    | 9.5            | 130                         | 1.95                  | 0.13  | 27.3          | 115.7                                   | 13             | 368                   |  |
| Обед                                          |                             |                       |       |               |                                          |                |                             |                       |       |               |                                         |                |                       |  |
| Икра свекольная                               | 40                          | 0.88                  | 2.01  | 5.09          | 34.54                                    | 7.69           | 60                          | 1.32                  | 3.02  | 7.64          | 51.81                                   | 11.54          | 54                    |  |
| Суп картофельный с макарон-<br>ными изделиями | 180                         | 2.39                  | 3.94  | 17.71         | 118.57                                   | 17.55          | 200                         | 2.66                  | 4.38  | 19.68         | 131.75                                  | 19.5           | 82                    |  |
| Голубцы ленивые                               | 160                         | 19.6<br>2             | 17.29 | 11.56         | 254.9                                    | 40.99          | 160                         | 19.62                 | 17.29 | 11.56         | 254.9                                   | 40.99          | 298                   |  |
| Соус сметанный с томатом                      | 30                          | 0.54                  | 1.22  | 2.18          | 26                                       | 0.72           | 30                          | 0.54                  | 1.22  | 2.18          | 26                                      | 0.72           | 355                   |  |
| Кисель из повидла                             | 180                         | 0.04                  | 0     | 15.93         | 62.99                                    | 0.04           | 180                         | 0.04                  | 0     | 15.93         | 62.99                                   | 0.04           | 383                   |  |
| Хлеб ржаной                                   | 28                          | 1.84                  | 0.29  | 9.5           | 48.04                                    | 0              | 38                          | 2.5                   | 0.4   | 12.9          | 65.2                                    | 0              |                       |  |
| Хлеб пшеничный формовой в/с                   | 20                          | 1.56                  | 0.18  | 10            | 49                                       | 0              | 30                          | 2.34                  | 0.27  | 15            | 73.5                                    | 0              |                       |  |
| Полдник                                       |                             |                       |       |               |                                          |                |                             |                       |       |               |                                         |                |                       |  |
| Пирожки печеные из дрожже-<br>вого теста      | 50                          | 5.5                   | 5.83  | 28.94         | 181.66                                   | 0.025          | 50                          | 4.85                  | 5.53  | 26.91         | 171                                     | 0.025          | 454                   |  |
| Чай с молоком                                 | 180                         | 2.96                  | 3.23  | 12.71         | 88.32                                    | 1.37           | 180                         | 2.96                  | 3.23  | 12.71         | 88.32                                   | 1.37           | 394                   |  |
| итого за 3 день                               | 1333                        | 47.99                 | 51.14 | 184.37        | 1355.59                                  | 80.925         | 1478                        | 51.91                 | 54.48 | 212.07        | 1504.69                                 | 90.765         |                       |  |



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



Утверждаю:  
Заведующий Захарченко С.В.

## МКДОУ «Чернышковский детский сад №1 «Солнышко»

Меню на 11 сентября 2025г.

| наименование блюда                   | вес<br>блюда<br>в<br>грамм. | пищевые вещества, гр. |       |               | энерге-<br>тическая<br>ценность<br>Ккал. | вита-<br>мин С | вес<br>блюда<br>в<br>грамм. | пищевые вещества, гр. |       |               | энерге-<br>тическая<br>ценность<br>Ккал | вита-<br>мин С | № ре-<br>цеп-<br>туры |
|--------------------------------------|-----------------------------|-----------------------|-------|---------------|------------------------------------------|----------------|-----------------------------|-----------------------|-------|---------------|-----------------------------------------|----------------|-----------------------|
|                                      |                             | белки                 | жиры  | угле-<br>воды |                                          |                |                             | белки                 | жиры  | угле-<br>воды |                                         |                |                       |
|                                      |                             | Возраст 1-3 лет       |       |               |                                          |                |                             | Возраст 3-7 лет       |       |               |                                         |                |                       |
| Завтрак                              |                             |                       |       |               |                                          |                |                             |                       |       |               |                                         |                |                       |
| Суп молочный с крупой (рисо-<br>вый) | 150                         | 3.89                  | 4.58  | 18.32         | 129.58                                   | 1.36           | 200                         | 5.19                  | 6.11  | 24.43         | 172.77                                  | 1.82           | 94                    |
| Кофейный напиток с молоком           | 180                         | 2.54                  | 2.63  | 11.74         | 76.72                                    | 1.04           | 180                         | 2.54                  | 2.63  | 11.74         | 76.72                                   | 1.04           | 395                   |
| Бутерброд с сыром                    | 50                          | 5.83                  | 8.24  | 15.06         | 160.5                                    | 0.24           | 50                          | 5.83                  | 8.24  | 15.06         | 160.5                                   | 0.24           | 3                     |
|                                      |                             |                       |       |               |                                          |                |                             |                       |       |               |                                         |                |                       |
| Второй завтрак                       |                             |                       |       |               |                                          |                |                             |                       |       |               |                                         |                |                       |
| Апельсин                             | 95                          | 0.85                  | 0.19  | 7.7           | 35.91                                    | 38.71          | 120                         | 1.08                  | 0.24  | 9.72          | 45.36                                   | 48.9           | 120                   |
| Обед                                 |                             |                       |       |               |                                          |                |                             |                       |       |               |                                         |                |                       |
| Овощи по сезону                      | 40                          | 0.6                   | 0     | 1.2           | 7.27                                     | 2.13           | 60                          | 0.9                   | 0     | 1.8           | 10.9                                    | 3.2            |                       |
| Борщ с капустой и картофе-<br>лем    | 180                         | 1.98                  | 4.58  | 13.26         | 97.32                                    | 24.48          | 200                         | 2.2                   | 5.09  | 14.74         | 108.13                                  | 27.2           | 57                    |
| Рыба тушеная с овощами               | 60                          | 14.1<br>2             | 3.77  | 2.22          | 99.75                                    | 4.45           | 80                          | 18.83                 | 5.03  | 2.96          | 133                                     | 5.94           | 247                   |
| Картофель отварной                   | 120                         | 2.25                  | 2.75  | 17.1          | 110.48                                   | 22.32          | 150                         | 2.81                  | 3.44  | 22.81         | 138.1                                   | 27.9           | 318                   |
| Компот из сушеных фруктов            | 180                         | 0.16                  | 0     | 11.48         | 44.29                                    | 0.14           | 180                         | 0.16                  | 0     | 11.48         | 44.29                                   | 0.14           | 376                   |
| Хлеб ржаной                          | 28                          | 1.84                  | 0.29  | 9.5           | 48.04                                    | 0              | 38                          | 2.5                   | 0.4   | 12.9          | 65.2                                    | 0              |                       |
| Хлеб пшеничный формовой в/с          | 20                          | 1.56                  | 0.18  | 10            | 49                                       | 0              | 30                          | 2.34                  | 0.27  | 15            | 73.5                                    | 0              |                       |
| Полдник                              |                             |                       |       |               |                                          |                |                             |                       |       |               |                                         |                |                       |
| Запеканка из творога                 | 90                          | 16.3<br>9             | 11.87 | 14.94         | 237.62                                   | 0.39           | 90                          | 16.39                 | 11.87 | 14.94         | 237.62                                  | 0.39           | 237                   |
| Кисломолочный продукт                | 180                         | 5.22                  | 4.5   | 7.2           | 90                                       | 1.26           | 180                         | 5.22                  | 4.5   | 7.2           | 90                                      | 1.26           | 401                   |
| итого за 4 день                      | 1373                        | 57.23                 | 43.58 | 139.72        | 1186.48                                  | 96.52          | 1558                        | 65.99                 | 47.82 | 164.78        | 1356.09                                 | 118.03         |                       |



## МКДОУ «Чернышковский детский сад №1 «Солнышко»

Меню на 12 сентября 2025г.

| наименование блюда                  | вес<br>блюда<br>в<br>грамм. | пищевые вещества, гр. |       |               | энерге-<br>тическая<br>ценность<br>Ккал. | вита-<br>мин С | вес<br>блюда<br>в<br>грамм. | пищевые вещества, гр. |       |               | энерге-<br>тическая<br>ценность<br>Ккал | вита-<br>мин С | № ре-<br>цеп-<br>туры |
|-------------------------------------|-----------------------------|-----------------------|-------|---------------|------------------------------------------|----------------|-----------------------------|-----------------------|-------|---------------|-----------------------------------------|----------------|-----------------------|
|                                     |                             | белки                 | жиры  | угле-<br>воды |                                          |                |                             | белки                 | жиры  | угле-<br>воды |                                         |                |                       |
|                                     |                             | Возраст 1-3 лет       |       |               |                                          |                | Возраст 3-7 лет             |                       |       |               |                                         |                |                       |
| Завтрак                             |                             |                       |       |               |                                          |                |                             |                       |       |               |                                         |                |                       |
| Омлет натуральный                   | 85                          | 3.92                  | 6.55  | 1.16          | 79.24                                    | 0.25           | 85                          | 3.92                  | 6.55  | 1.16          | 79.24                                   | 0.25           | 215                   |
| Икра кабачковая<br>консервированная | 60                          | 1.1                   | 5.3   | 4.6           | 71.4                                     | 4.2            | 60                          | 1.1                   | 5.3   | 4.6           | 71.4                                    | 4.2            |                       |
| Чай с сахаром                       | 180                         | 0.14                  | 0.03  | 10.0          | 37.9                                     | 0.07           | 180                         | 0.14                  | 0.03  | 10.0          | 37.9                                    | 0.07           | 392                   |
| Бутерброд с маслом                  | 40                          | 2.42                  | 7.52  | 15.13         | 139.6                                    | 0              | 40                          | 2.42                  | 7.52  | 15.13         | 139.6                                   | 0              | 1                     |
| Второй завтрак                      |                             |                       |       |               |                                          |                |                             |                       |       |               |                                         |                |                       |
| Сок фруктовый<br>консервированный   | 180                         | 0.81                  | 0     | 16.35         | 69.3                                     | 3.61           | 188                         | 0.9                   | 0     | 17            | 72                                      | 3.75           |                       |
| Обед                                |                             |                       |       |               |                                          |                |                             |                       |       |               |                                         |                |                       |
| Овощи по сезону                     | 40                          | 0.6                   | 0     | 1.2           | 7.27                                     | 2.13           | 60                          | 0.5                   | 0.1   | 1.5           | 8.1                                     | 6              |                       |
| Суп картофельный с клёцками         | 180                         | 4.30                  | 7.67  | 12.97         | 140.62                                   | 10.16          | 200                         | 4.78                  | 8.52  | 14.41         | 156.25                                  | 11.29          | 85                    |
| Гуляш из отварного мяса             | 60                          | 12.5<br>2             | 11.18 | 3.18          | 161.31                                   | 2.15           | 75                          | 15.66                 | 13.97 | 3.97          | 201.64                                  | 2.69           | 277                   |
| Каша рассыпчатая                    | 120                         | 2.81                  | 1.56  | 28.58         | 142.58                                   | 0              | 150                         | 3.51                  | 1.95  | 35.72         | 178.22                                  | 0              | 313                   |
| Компот из сушеных фруктов           | 180                         | 0.16                  | 0     | 11.48         | 44.29                                    | 0.14           | 180                         | 0.16                  | 0     | 11.48         | 44.29                                   | 0.14           | 376                   |
| Хлеб ржаной                         | 28                          | 1.84                  | 0.29  | 9.5           | 48.04                                    | 0              | 38                          | 2.5                   | 0.4   | 12.9          | 65.2                                    | 0              |                       |
| Хлеб пшеничный формовой в/с         | 20                          | 1.56                  | 0.18  | 10            | 49                                       | 0              | 30                          | 2.34                  | 0.27  | 15            | 73.5                                    | 0              |                       |
| Полдник                             |                             |                       |       |               |                                          |                |                             |                       |       |               |                                         |                |                       |
| Молоко кипяченое                    | 180                         | 5.31                  | 5.76  | 8.64          | 109.8                                    | 2.34           | 200                         | 5.9                   | 6.4   | 9.6           | 122                                     | 2.6            | 400                   |
| Печенье                             | 45                          | 3.7                   | 4.4   | 37.8          | 213                                      | 0              | 45                          | 3.7                   | 4.4   | 37.8          | 213                                     | 0              |                       |
| итого за 5 день                     | 1398                        | 41.19                 | 50.44 | 170.59        | 1313.35                                  | 25.05          | 1531                        | 47.53                 | 55.38 | 223,47        | 1462,3                                  | 30.51          |                       |