



МКДОУ «Чернышковский детский сад №1 «Солнышко»

Меню на 06 октября 2025г.

наименование блюда	вес блюда в грамм.	пищевые вещества, гр.			энерге- тическая ценность Ккал.	вита- мин С	вес блюда в грамм.	пищевые вещества, гр.			энерге- тическая ценность Ккал	вита- мин С	№ ре- цеп- туры
		белки	жиры	угле- воды				белки	жиры	угле- воды			
	Возраст 1-3 лет						Возраст 3-7 лет						
Завтрак													
Каша вязкая (гречневая) с мо- 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 (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- 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 07 октября 2025г.

наименование блюда	вес блюда в грамм.	пищевые вещества, гр.			энерге- тическая ценность Ккал.	вита- мин С	вес блюда в грамм.	пищевые вещества, гр.			энерге- тическая ценность Ккал	вита- мин С	№ ре- цеп- туры
		белки	жиры	угле- воды				белки	жиры	угле- 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 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 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 08 октября 2025г.

наименование блюда	вес блюда в грамм.	пищевые вещества, гр.			энерге- тическая ценность Ккал.	вита- мин С	вес блюда в грамм.	пищевые вещества, гр.			энерге- тическая ценность Ккал	вита- мин С	№ ре- цеп- туры	
		белки	жиры	угле- воды				белки	жиры	угле- воды				
		Возраст 1-3 лет						Возраст 3-7 лет						
Завтрак														
Каша жидкая (пшеничная) с 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- 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 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- 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		



МКДОУ «Чернышковский детский сад №1 «Солнышко»

Меню на 09 октября 2025г.

наименование блюда	вес блюда в грамм.	пищевые вещества, гр.			энерге- тическая ценность Ккал.	вита- мин С	вес блюда в грамм.	пищевые вещества, гр.			энерге- тическая ценность Ккал	вита- мин С	№ ре- цеп- туры	
		белки	жиры	угле- воды				белки	жиры	угле- воды				
		Возраст 1-3 лет						Возраст 3-7 лет						
Завтрак														
Суп молочный с крупой (рисо- 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- 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 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 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 10 октября 2025г.

наименование блюда	вес блюда в грамм.	пищевые вещества, гр.			энерге- тическая ценность Ккал.	вита- мин С	вес блюда в грамм.	пищевые вещества, гр.			энерге- тическая ценность Ккал	вита- мин С	№ ре- цеп- туры
		белки	жиры	угле- воды				белки	жиры	угле- 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 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 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 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	