



МКДОУ «Чернышковский детский сад №1 «Солнышко»

Меню на 13 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 (манная) с моло- ком и маслом	150	5.34	6.09	20.26	156.56	1.75	200	7.12	8.13	27.02	208.75	2.34	185
Какао с молоком	180	3.56	3.87	13.7	101.72	1.43	180	3.56	3.87	13.7	101.72	1.43	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													
Яблоко свежее	95	0.38	0.38	9.31	42.75	15.61	115	0.46	0.34	10.9	48.3	5.75	368
Обед													
Овощи по сезону (томаты, капуста квашеная)	40	0.6	0	1.2	7.27	2.13	60	0.9	0	1.8	10.9	3.2	
Суп картофельный с бобовыми (гороховый)	180	4.81	5.03	17.36	119.92	10.26	200	5.34	5.59	19.29	133.24	11.4	81
Запеканка картофельная с мясом	160	20.8 1	24.01	23.35	354.95	24.09	160	20.81	24.01	23.35	354.95	24.09	291
Соус сметанный	30	0.45	1.22	1.83	7.88	0.02	30	0.45	1.22	1.83	7.88	0.02	354
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													
Кофейный напиток с молоком	180	2.79	2.94	11.41	79.49	1.17	200	3.1	3.27	12.68	88.32	1.3	395
Пирожки печеные из дрожже- вого теста	50	4.85	5.53	26.91	171	0.025	50	4.85	5.53	26.91	171	0.025	454
итого за 6 день	1333	49.57	57.06	171.44	1322,47	56.63	1478	53.72	60.23	186.02	1422,95	49.60	



МКДОУ «Чернышковский детский сад №1 «Солнышко»

Меню на 14 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 овсяная «герку- лес» с молоком и маслом	150	5.33	6.51	18.55	153.67	1.5	200	7.11	8.68	24.74	204.9	2.0	185
Кофейный напиток с молоком	180	3.25	3.29	12.68	88.32	1.3	180	3.25	3.29	12.68	88.32	1.3	395
Бутерброд с сыром	45	4.68	6.79	15.06	142.5	0.16	45	4.68	6.79	15.06	142.5	0.16	3
Второй завтрак													
Сок фруктовый консервированный	180	0.81	0	16.35	69.3	3.61	187	0.9	0	17	72	3.75	
Обед													
Икра свекольная	40	0.88	2.01	5.09	34.54	7.69	60	1.39	3.03	8.07	52.61	12.2	54
Борщ с капустой и картофе- лем	180	1.98	4.58	13.26	97.32	24.48	200	2.01	5.07	13.12	100.29	25.53	57
Птица, тушенная в соусе с ово- щами	180	15.3 1	14.13	17.66	263.86	17.41	230	19.29	18.46	20.02	330.39	20.31	302
Чай с сахаром	180	0.14	0.03	8.0	30.32	0.07	180	0.14	0.03	8.0	30.32	0.07	393
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													
Вареники ленивые (отварные)	95	16.3 4	11.87	16.94	233.52	0.37	95	16.34	11.87	16.94	233.52	0.37	230
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 7 день	1458	57.34	54.18	150.29	1300.39	57.85	1625	65,17	62,39	170,73	1483,55	66,95	



МКДОУ «Чернышковский детский сад №1 «Солнышко»

Меню на 15 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													
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	
Каша рассыпчатая (пшеничная)	150	4.3	8.58	23.43	137.3	0	150	4.3	8.58	23.43	137.3	0	313
Чай с сахаром	180	0.14	0.03	8.0	30.32	0.07	180	0.14	0.03	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	110	0.44	0.44	10.78	49.5	11	368
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	
Суп с рыбными консервами	180	8.51	9.53	13.16	179.28	11.92	200	9.46	10.59	14.62	199.2	13.25	87
Котлеты рубленые	60	14.4 8	13.72	8.46	213.64	0.48	70	16.9	16.01	9.87	249.25	0.56	282
Капуста тушеная	120	2.86	2.55	12.36	83.74	59.68	150	3.57	3.19	15.45	104.68	74.6	132
Компот из сушеных фруктов	180	0.16	0	11.34	44.25	0.14	180	0.16	0	11.34	44.25	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													
Пирожки печеные из дрожже- вого теста	50	4.85	5.53	26.91	171	0.025	50	4.85	5.53	26.91	171	0.025	454
Молоко кипяченое	180	5.31	5.76	8.64	109.8	2.34	200	5.9	6.4	9.6	122.2	2.6	400
итого за 8 день	1383	48.24	59.44	161.84	1325.52	98.47	1513	56.35	65.31	179.5	1440,8	112.82	



МКДОУ «Чернышковский детский сад №1 «Солнышко»

Меню на 16 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 (пшенная) с мо- локом и маслом	150	5.95	6.04	24.09	122.5	1.72	200	7.94	8.06	32.12	163.34	2.3	185
Чай с сахаром	180	0.14	0.03	8.0	30.32	0.07	180	0.14	0.03	8.0	30.32	0.07	392
Бутерброд с сыром	45	4.68	6.79	15.06	142.5	0.16	45	4.68	6.79	15.06	142.5	0.16	3
Второй завтрак													
Апельсин	95	0.85	0.19	7.7	35.91	38.71	130	1.16	0.26	10.52	52	42.43	
Обед													
Овощи по сезону	40	0.6	0	1.2	7.27	2.13	60	0.9	0	1.8	10.9	3.2	
Рассольник ленинградский	180	1.63	4.74	12.03	108.63	11.16	200	1.81	5.27	13.37	120.7	12.4	76
Рыба запеченная в омлете	60	17.4 5	5.16	2.03	118.75	1.63	80	23.27	6.88	2.71	158.34	2.17	249
Пюре картофельное	120	2.21	2.58	15.06	103.29	17.72	150	2.76	3.23	18.82	129.11	22.15	321
Кисель из повидла	180	0.00 8	0	15.93	56.68	0.025	180	0.008	0	15.93	56.68	0.025	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													
Пудинг из творога с яблоками	100	14.1 5	10.72	12.08	193.34	47.73	100	14.15	10.72	12.08	193.34	47.73	240
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 9 день	1378	56.28 8	41.22	139.88	1106.23	122.315	1573	68.87	46.41	165.51	1285,93	133.89	



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



Утверждаю:
Заведующий Захарченко С.В.

МКДОУ «Чернышковский детский сад №1 «Солнышко»

Меню на 17 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 (рисовая) с моло- ком и маслом	150	4.26	4.63	23.57	152.58	1.36	200	5.68	6.18	31.43	203.44	1.82	185
Чай с сахаром	180	0.14	0.03	8.0	30.32	0.07	180	0.14	0.03	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													
Сок фруктовый консервированный	180	0.81	0	16.35	69.3	3.61	188	0.9	0	17	72	3.75	
Обед													
Салат из кукурузы консервированной	40	0.81	2.14	4.82	42.08	1.78	60	1.22	3.21	7.23	63.12	2.67	12
Щи из свежей капусты с картофелем	180	2.32	4.9	12.20	106.82	31.81	200	1.98	7.85	8.92	113.04	24.48	67
Макаронник с печенью	165	22.6 6	8.83	36.25	300.3	29.3	165	22.66	8.83	36.25	300.3	29.3	292
Компот из сушеных фруктов	180	0.16	0	11.34	44.25	0.14	180	0.16	0	11.34	44.25	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	28	2.29	0.39	10.11	54.65	0	
Полдник													
Молоко кипяченое	180	5.31	5.76	8.64	109.8	2.34	200	5.9	6.4	9.6	122.2	2.6	400
Печенье	45	3.7	4.4	37.8	213	0	45	3.7	4.4	37.8	213	0	
итого за 10 день	1388	45.99	38.68	193,6	1305.09	70.41	1524	49.55	45.21	205.71	1421.12	64.83	