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

Утверждаю:
Заведующий Захарченко С.В.

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

**Меню на 10 ноября 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 молоком 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* | *20.81* | *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 дрожжевого 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* | |

Организация осуществляющая питание:
И.П. Юматулова Я.С.

Утверждаю:
Заведующий Захарченко С.В.

# МКДОУ «Чернышковский детский сад №1 «Солнышко»

## Меню на 11 ноября 2025г.

| наименование блюда | вес блюда в грамм. | пищевые вещества, гр. | | | энергетическая ценность Ккал. | витамин С | вес блюда в грамм. | пищевые вещества, гр. | | | энергетическая ценность Ккал | витамин С | № рецептуры |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | белки | жиры | углеводы | | | | белки | жиры | углеводы | | | |
| | Возраст 1-3 лет | | | | | | Возраст 3-7 лет | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | |
| Каша жидкая овсяная «геркулес» 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 картофелем | 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 овощами | 180 | 15.31 | 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 | 16.34 | 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 | |

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

Утверждаю:
Заведующий Захарченко С.В.

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

## Меню на 12 ноября 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 рубленные* | *60* | *14.48* | *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 дрожжевого 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* | |

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

Утверждаю:
Заведующий Захарченко С.В.

# МКДОУ «Чернышковский детский сад №1 «Солнышко»

## Меню на 13 октября 2025г.

| наименование блюда | вес блюда в грамм. | пищевые вещества, гр. | | | энергетическая ценность Ккал. | витамин С | вес блюда в грамм. | пищевые вещества, гр. | | | энергетическая ценность Ккал | витамин С | № рецептуры |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | белки | жиры | углеводы | | | | белки | жиры | углеводы | | | |
| | Возраст 1-3 лет | | | | | | Возраст 3-7 лет | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | |
| Каша жидкая (пшенная) с молоком 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 | 17.45 | 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 | 0.008 | 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 | 14.15 | 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 | 56.288 | 41.22 | 139.88 | 1106.23 | 122.315 | 1573 | 68.87 | 46.41 | 165.51 | 1285,93 | 133.89 | |

Организация осуществляющая питание:
И.П. Юматулова Я.С.

Утверждаю:
Заведующий Захарченко С.В.

# МКДОУ «Чернышковский детский сад №1 «Солнышко»

## Меню на 14 ноября 2025г.

| наименование блюда | вес блюда в грамм. | пищевые вещества, гр. | | | энергетическая ценность Ккал. | витамин С | вес блюда в грамм. | пищевые вещества, гр. | | | энергетическая ценность Ккал | витамин С | № рецептуры |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | белки | жиры | углеводы | | | | белки | жиры | углеводы | | | |
| | Возраст 1-3 лет | | | | | | Возраст 3-7 лет | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | |
| Каша жидкая (рисовая) с молоком 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 | 22.66 | 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 | |
| | | | | | | | | | | | | | |