



МКДОУ «Чернышковский детский сад №1 «Солнышко»

Меню на 05 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 (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	



Организация, осуществляющая питание:
И.П. Юматулова А.С.



Утверждаю:
Заведующий Захарченко С.В.

МКДОУ «Чернышковский детский сад №1 «Солнышко»

Меню на 06 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													
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 07 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													
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	