



Организация осуществляющая питание:
ИП Юмагулова Я.С.



Утверждаю:
Заведующий Захарченко С.В.

МКДОУ «Чернышковский детский сад №1 «Солнышко»

Меню на 22 декабря 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 жидккая (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 печенные 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 23 декабря 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 жидккая 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			
Кофеинный 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:
ИП Омарголова Я.С.



Утверждаю:
Заведующий Захарченко С.В.

МКДОУ «Чернышковский детский сад №1 «Солнышко»

Меню на 24 декабря 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	14.4 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 печенные 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				



Организация осуществляющая питание:
ИП Юмагулова А.С.



Утверждаю:
Заведующий Захарченко С.В.

МКДОУ «Чернышковский детский сад №1 «Солнышко»

Меню на 25 декабря 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 жидккая (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				

