



МКДОУ «Чернышковский детский сад №1 «Солнышко»

Меню на 15 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 вязкая (гречневая) с молоком 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 печенные из дрожжевого 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				



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



Утверждаю:
Заведующий Захарченко С.В.

МКДОУ «Чернышковский детский сад №1 «Солнышко»

Меню на 16 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																
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			
Кофеинный 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	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	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				



Организация осуществляющая питание:
И.П. Омагулова Я.С.
Сергеева



Утверждаю:
Заведующий Захарченко С.В.

МКДОУ «Чернышковский детский сад №1 «Солнышко»

Меню на 17 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 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 макаронными 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	19.62	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 печенные из дрожжевого 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:

Илья Смагулов Я.С.

Сергейна

МКДОУ «Чернышковский детский сад №1 «Солнышко»

Меню на 18 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																
Суп молочный с крупой (рисовый)	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 картофелем	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	14.12	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	16.39	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				



Организация осуществляющая питание:
Илья Омаргилов Я.С.

Сергейна



Утверждено:
Заведующий Захарченко С.В.

МКДОУ «Чернышковский детский сад №1 «Солнышко»

Меню на 19 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																
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	12.52	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				