



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

Сергейна



Утверждаю:
Заведующий Захарченко С.В.

МКДОУ «Чернышковский детский сад №1 «Солнышко»

Меню на 29 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.

Сергейна

МКДОУ «Чернышковский детский сад №1 «Солнышко»



Утверждаю:
Заведующий Захарченко С.В.

Меню на 30 декабря 2025г.

наименование блюда	вес блюда в грамм.	пищевые вещества, гр.			энерге- тическая ценность Ккал.	вита- мин С	в грамм.	пищевые вещества, гр.			т и					
		белки	жиры	угле- воды				белки	жиры	угле- воды						
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	2					
Кофеинный напиток с молоком	180	3.1	3.27	12.68	88.32	1.3	180	3.1	3.27	12.68	8					
Бутерброд с маслом	40	2.42	7.52	15.13	139.6	0	40	2.42	7.52	15.13	1					
Второй завтрак																
Сок фруктовый консервированный	180	0.81	0	16.35	69.3	3.61	187	0.9	0	17	7					
Обед																
Овощи по сезону огурцы	40	0.33	0.07	1.0	5.4	4	60	0.5	0.1	1.5	8					
Щи из свежей капусты с картофелем	180	2.32	4.9	12.20	106.82	31.81	200	2.58	5.44	13.56	1					
Птица, тушенная в соусе с ово- щами	180	15.3 1	14.13	17.66	263.86	17.41	230	19.57	18.06	22.57	3					
Компот из сушеных фруктов	180	0.16	0	11.48	44.29	0.14	180	0.16	0	11.48	4					
Хлеб ржаной	28	1.84	0.29	9.5	48.04	0	38	2.5	0.4	12.9	6					
Хлеб пшеничный формовой в/с	20	1.56	0.18	10	49	0	25	2.05	0.35	9.03	4					
Полдник																
Сырники с морковью	90	18.6 3	14.52	23.82	304.09	1.17	90	18.63	14.52	23.82	3					
Соус сметанный	30	0.49	1.08	2.28	24.44	0.02	30	0.49	1.08	2.28	2					
Кисломолочный продукт	180	5.22	4.5	7.2	90	1.26	180	5.22	4.5	7.2	9					
итого за 2 день	1478	66.85	56.81	174.17	1468.88	60.96	1590	66.78	61.59	184,02	1					