



МКДОУ «Чернышковский детский сад №1 «Солнышко»

Меню на 29 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 вязкая (гречневая) с мо- локом 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 печеные из дрожже- вого 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.

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.			энергетическая ценность Ккал.	вита- мин С	блюда в грамм.	ва, гр.			т п	
		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	
Кофейный 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 овощами	180	15.31	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	18.63	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	