



МКДОУ «Чернышковский детский сад №1 «Солнышко»
Меню на 19 января 2026 года

наименование блюда	вес блюда в грамм.	пищевые вещества, гр.			энергетическая ценность Ккал.	№ рецепт уры	вес блюда в грамм.	пищевые вещества, гр.			энергетическая ценность Ккал	№ рецепт уры
		белки	жиры	углеводы				белки	жиры	углеводы		
	Возраст 1-3 лет						Возраст 3-7 лет					
Завтрак												
Каша молочная манная жидкая	150	4,1	4,4	23,2	149	219	180	5	5,3	28,1	180	335
Масло сливочное (порциями)	10	0	7,2	0,1	66	232	10	0	7,2	0,1	66	232
Чай чёрный с сахаром	180	0	0	9	36	214	180	0	0	9	36	214
Хлеб пшеничный в/с	25	2	0,4	9	47	209	30	2,5	0,4	10,8	57	210
Второй завтрак												
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	230	100	0,4	0,4	9,8	44	230
Обед												
Морковь свежая	30	0,4	0	2,2	10	227	50	0,6	0	3,6	17	228
Суп картофельный с рисом	150	1,1	3,2	7,7	64	282	180	1,1	4,3	9,2	80	284
Биточек куриный	80	12	19,1	3,8	235	102	80	12	19,1	3,8	235	102
Гречка отварная рассыпчатая	110	4,7	3,6	23	143	258	130	5,4	4,2	26,7	167	259
Чай чёрный с лимоном и сахаром	150	0	0	7,6	30	225	180	0	0	9,1	36	226
Хлеб пшеничный в/с	25	2	0,4	9	47	209	30	2,5	0,4	10,8	57	210
Хлеб ржаной	25	1,8	0,5	10,2	52	211	30	2,2	0,6	12,2	63	212
Полдник												
Сырники из творога	80	11,7	7,2	19,6	190	248	80	11,7	7,2	19,6	190	248
Отвар шиповника	160	0,4	0,2	16,3	68	341	180	0,4	0,2	17,8	74	327
итого за 6 день	1275	40,6	46,6	150,5	1181		1440	43,8	49,3	170,6	1302	



Утверждаю:
Заведующий Захарченко С.В.

МКДОУ «Чернышковский детский сад №1 «Солнышко»
Меню на 20 января 2026 года



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

наименование блюда	вес блюда в грамм.	пищевые вещества, гр.			энергетическая ценность Ккал.	№ рецепт уры	вес блюда в грамм.	пищевые вещества, гр.			энергетическая ценность Ккал	№ рецепт уры
		белки	жиры	углеводы				белки	жиры	углеводы		
	Возраст 1-3 лет						Возраст 3-7 лет					
Завтрак												
Каша молочная пшённая жидкая	130	4,4	4,4	23,7	152	201	150	5,1	5	27,4	175	202
Яйцо куриное, сваренное вкрутую	40	5,1	4,6	0,3	63	229	40	5,1	4,6	0,3	63	229
Чай чёрный с сахаром	160	0	0	8	32	216	180	0	0	9	36	214
Хлеб пшеничный в/с	25	2	0,4	9	47	209	30	2,5	0,4	10,8	57	210
Второй завтрак												
Продукт кисломолочный «Снежок»	100	3,0	2,5	10,0	74	270	100	3,0	2,5	10,0	74	270
Обед												
Салат «Светофор»	30	0,3	1,6	1,4	21	245	50	0,6	2,6	2,4	35	247
Суп картофельный с вермишелью и мясом кур	150	5,2	1,8	12,4	87	289	180	5,9	2,3	14,8	103	291
Рагу из овощей	130	1,9	6,6	14,2	124	296	150	2,2	7,3	16,2	139	299
Компот из вишни сушеной	150	0	0	12	48	271	180	0	0	14	56	272
Хлеб пшеничный в/с	25	2	0,4	9	47	209	30	2,5	0,4	10,8	57	210
Хлеб ржаной	25	1,8	0,5	10,2	52	211	30	2,2	0,6	12,2	63	212
Полдник												
Пирожок печёный с конфитюром	50	3	4,2	20,9	133	340	50	3	4,2	20,9	133	340
Какао на молоке	150	2,2	2,4	15,7	93	237	200	2,8	3	20,7	121	239
итого за 7 день	1165	30,9	29,4	146,8	973		1370	34,9	32,9	169,5	1112	



Утверждаю:
Заведующий Захарченко С.В.

МКДОУ «Чернышковский детский сад №1 «Солнышко»
Меню на 21 января 2026 года



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

наименование блюда	вес блюда в грамм.	пищевые вещества, гр.			энергетическая ценность Ккал.	№ рецепт уры	вес блюда в грамм.	пищевые вещества, гр.			энергетическая ценность Ккал.	№ рецепт уры
		белк и	жиры	углево ды				белки	жиры	углево ды		
	Возраст 1-3 лет						Возраст 3-7 лет					
Завтрак												
Каша молочная овсяная жидкая	130	3,7	4,8	16,6	125	203	150	4,3	5,6	19,1	144	204
Печенье сахарное	40	3	4,7	29,8	174	264	40	3	4,7	29,8	174	264
Чай чёрный с сахаром	160	0	0	8	32	216	180	0	0	9	36	214
Хлеб пшеничный в/с	25	2	0,4	9	47	209	30	2,5	0,4	10,8	57	210
Второй завтрак												
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	230	100	0,4	0,4	9,8	44	230
Обед												
Салат Витаминный с растительным маслом	30	0,3	4,5	3,1	55	242	50	0,5	7,6	5,1	91	244
Борщ со свежей капустой, картофелем и фасолью	150	2,3	3,7	10,2	83	311	180	2,6	4,3	11,8	96	308
Фрикассе из курицы	50	9,2	1,5	1,3	55	339	70	12,9	2,1	1,9	78	337
Изделия макаронные отварные	110	3,7	2,8	22,2	129	257	130	4,3	3,4	25,9	151	256
Компот из сухофруктов	150	0	0	7,5	30	240	180	0	0	9	36	241
Хлеб пшеничный в/с	25	2	0,4	9	47	209	30	2,5	0,4	10,8	57	210
Хлеб ржаной	25	1,8	0,5	10,2	52	211	30	2,2	0,6	12,2	63	212
Полдник												
Чай с молоком и сахаром	150	0,8	0,9	8,9	47	254	200	1,1	1,2	11,9	63	255
Блинчик с творогом	50	5,1	4,4	10,9	104	274	50	5,1	4,4	10,9	104	274
итого за 8 день	1195	34,3	29	156,5	1024		1420	41,4	35,1	178	1194	



Утверждаю:
Заведующий Захарченко С.В.

МКДОУ «Чернышковский детский сад №1 «Солнышко»
Меню на 22 января 2026 года



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

наименование блюда	вес блюда в грамм.	пищевые вещества, гр.			энергетическая ценность Ккал.	№ рецепт уры	вес блюда в грамм.	пищевые вещества, гр.			энергетическая ценность Ккал.	№ рецепт уры
		белк и	жиры	углево ды				белки	жиры	углево ды		
	Возраст 1-3 лет						Возраст 3-7 лет					
Завтрак												
Суп молочный с вермишелью	150	3,1	3,8	15,1	107	207	180	3,7	4,5	18	127	208
Масло сливочное (порциями)	10	0	7,2	0,1	66	232	10	0	7,2	0,1	66	232
Чай чёрный с сахаром	180	0	0	9	36	214	180	0	0	9	36	214
Хлеб пшеничный в/с	25	2	0,4	9	47	209	30	2,5	0,4	10,8	57	210
Второй завтрак												
Продукт кисломолочный «Снежок»	100	3,0	2,5	10,0	74	270	100	3,0	2,5	10,0	74	270
Обед												
Салат из свежих помидоров и огурцов	30	0,3	2	1	23	312	50	0,4	2,8	1,6	33	313
Суп картофельный с горохом	150	3,2	3,4	11,3	88	316	180	3,8	4,0	13,4	105	318
Плов куриный	130	9,8	7,2	18,9	180	324	150	11,2	8,3	22,1	208	326
Отвар шиповника	160	0,4	0,2	16,3	68	341	180	0,4	0,2	17,8	74	327
Хлеб пшеничный в/с	25	2	0,4	9	47	209	30	2,5	0,4	10,8	57	210
Хлеб ржаной	25	1,8	0,5	10,2	52	211	30	2,2	0,6	12,2	63	212
Полдник												
Вафли с начинкой	40	1,6	10,4	25,2	201	330	60	2,4	15,6	37,8	301	331
Фиточай каркаде с сахаром	160	0	0	8	32	221	190	0	0	9,5	38	223
итого за 9 день	1185	27,2	38	143,1	1021		1370	32,1	46,5	173,1	1239	

Утверждаю:
Заведующий Захарченко С.В.

МКДОУ «Чернышковский детский сад №1 «Солнышко»
Меню на 23 января 2026 года



наименование блюда	вес блюда в грамм.	пищевые вещества, гр.			энергетическая ценность Ккал.	№ рецепт уры	вес блюда в грамм.	пищевые вещества, гр.			энергетическая ценность Ккал.	№ рецепт уры
		белк и	жиры	углево ды				белки	жиры	углево ды		
	Возраст 1-3 лет						Возраст 3-7 лет					
Завтрак												
Каша молочная кукурузная жидкая	130	3,6	3,8	25	149	205	150	4,1	4,4	28,9	172	206
Яйцо куриное, сваренное вкрутую	40	5,1	4,6	0,3	63	229	40	5,1	4,6	0,3	63	229
Чай чёрный с сахаром	160	0	0	8	32	216	180	0	0	9	36	214
Хлеб пшеничный в/с	25	2	0,4	9	47	209	30	2,5	0,4	10,8	57	210
Второй завтрак												
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	230	100	0,4	0,4	9,8	44	230
Обед												
Салат из квашеной капусты с луком	30	0,5	1,5	2,3	25	314	50	0,8	2,5	4,8	45	315
Суп картофельный с фрикадельками	150	7,3	10,1	11,4	166	302	180	7,6	11,2	13,4	185	304
Рыба (филе) в тесте запечённая	70	10,6	3,7	8,0	108	328	70	10,6	3,7	8,0	108	328
Пюре картофельное	110	2,3	2,4	15	91	262	130	2,7	2,9	17,8	108	263
Чай чёрный с лимоном и сахаром	150	0	0	7,6	30	225	180	0	0	9,1	36	226
Хлеб пшеничный в/с	25	2	0,4	9	47	209	30	2,5	0,4	10,8	57	210
Хлеб ржаной	25	1,8	0,5	10,2	52	211	30	2,2	0,6	12,2	63	212
Полдник												
Оладьи	80	5,4	6,3	32,5	208	250	80	5,4	6,3	32,5	208	250
Кисель фруктовый	150	0,2	0	15,7	64	266	180	0,2	0	19,2	78	267
итого за 10 день	1245	41,2	34,1	163,8	1126		1430	44,1	37,4	186,6	1260	