

Утверждаю:  
Заведующий Захарченко С.В.



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

Сергейна  
Сергейна



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

наименование блюда	вес блюда в грамм.	пищевые вещества, гр.			энергетическая ценность Ккал.	№ рецептуры	вес блюда в грамм.	пищевые вещества, гр.			энергетическая ценность Ккал	№ рецептуры							
		белки	жиры	углеводы				белки	жиры	углеводы									
		<b>Возраст 1-3 лет</b>						<b>Возраст 3-7 лет</b>											
<b>Завтрак</b>																			
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							
<b>Второй завтрак</b>																			
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	230	100	0,4	0,4	9,8	44	230							
<b>Обед</b>																			
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							
<b>Полдник</b>																			
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								

\



Утверждено:  
Заведующий Захарченко С.В.

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



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

наименование блюда	вес блюда в грамм.	пищевые вещества, гр.			энергет ическая ценност ь Ккал.	№ рецепт уры	вес блюда в грамм.	пищевые вещества, гр.			энергет ическая ценност ь Ккал	№ рецепт уры						
		белк и	жиры	углево ды				белки	жиры	углево ды								
<b>Возраст 1-3 лет</b>										<b>Возраст 3-7 лет</b>								
<b>Завтрак</b>																		
Каша молочная пшённая жидкая	130	4,4	4,4	23,7	152	201	150	5,1	5	27,4	175	202						
Яйцо куриное, сваренное вскрутым	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						
<b>Второй завтрак</b>																		
Продукт кисломолочный «Снежок»	100	3,0	2,5	10,0	74	270	100	3,0	2,5	10,0	74	270						
<b>Обед</b>																		
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						
<b>Полдник</b>																		
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							

Утверждено:  
Заведующий Захарченко С.В.



МКДОУ «Чернышковский детский сад №1 «Солнышко»  
Меню на 21 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								
		<b>Возраст 1-3 лет</b>						<b>Возраст 3-7 лет</b>										
<b>Завтрак</b>																		
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						
<b>Второй завтрак</b>																		
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	230	100	0,4	0,4	9,8	44	230						
<b>Обед</b>																		
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						
<b>Полдник</b>																		
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							

Утверждено:  
Заведующий Захарченко С.В.



Организация осуществляющая питание:  
ИП Юмагулова Я.С.

*Я.С.*  
Сергейна



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

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



Утверждено:  
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			
		белки	жиры	углеводы				белки	жиры	углеводы					
<b>Возраст 1-3 лет</b>						<b>Возраст 3-7 лет</b>									
<b>Завтрак</b>															
Каша молочная кукурузная жидккая	130	3,6	3,8	25	149	205	150	4,1	4,4	28,9	172	206			
Яйцо куриное, сваренное вскрутым	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			
<b>Второй завтрак</b>															
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	230	100	0,4	0,4	9,8	44	230			
<b>Обед</b>															
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			
<b>Полдник</b>															
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				