

Утверждено:
Заведующий Захарченко С.В.



МКДОУ «Чернышковский детский сад №1 «Солнышко»
Меню на 09 февраля 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			
		белки	жиры	углеводы				белки	жиры	углеводы					
Возраст 1-3 лет						Возраст 3-7 лет									
Завтрак															
Каша молочная пшеничная жидкая	130	3,8	3,8	23,7	144	193	150	4,4	4,4	27,4	166	194			
Блинчик с творогом	50	5,1	4,4	10,9	104	274	50	5,1	4,4	10,9	104	274			
Чай чёрный с сахаром	150	0	0	7,5	30	213	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 Витаминный с растительным маслом	30	0,3	4,5	3,1	55	242	50	0,5	7,6	5,1	91	244			
Суп с клёцками	150	3,1	3,9	14,4	105	321	180	3,7	4,6	17,2	125	323			
Фрикадельки мясные с соусом томатным	50	5,6	5,8	3,2	88	287	70	7,7	8,1	4	120	288			
Изделия макаронные отварные	110	3,7	2,8	22,2	129	257	130	4,3	3,4	25,9	151	256			
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															
Печенье сахарное	40	3	4,7	29,8	174	264	60	4,5	7,1	44,6	260	265			
Отвар шиповника	160	0,4	0,2	16,3	68	341	190	0,4	0,2	18,8	78	334			
итого за 1 день	1195	33,8	33,9	126,4	1147		1430	40,8	43,7	215,8	1418				

Утверждаю:
Заведующий Захарченко С.В.



МКДОУ «Чернышковский детский сад №1 «Солнышко»
Меню на 10 февраля 2026 года



наименование блюда	вес блюда в грамм.	пищевые вещества, гр.			энергети- ческая ценность Ккал.	№ рецепт уры	вес блюда в грамм.	пищевые вещества, гр.			энергетич- еская ценность Ккал	№ рецепт уры			
		белки	жиры	углеводы				белки	жиры	углеводы					
Возраст 1-3 лет						Возраст 3-7 лет									
Завтрак															
Каша молочная ячневая жидкая	130	3,4	3,8	19,9	127	195	150	3,9	4,4	22,9	147	196			
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 «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			
Сок фруктовый в ассортименте	150	0,8	0	13,6	58	236	200	1	0	18,2	77	236			
итого за 2 день	1165	25,9	24,3	140,7	883		1370	29,3	27,2	162,3	1010				

Утверждаю:
Заведующий Захарченко С.В.



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



МКДОУ «Чернышковский детский сад №1 «Солнышко»

Меню на 11 февраля 2026 года

наименование блюда	вес блюд а в грам м.	пищевые вещества, гр.			энергетическая ценность Ккал.	№ рецептурь	вес блюда в грамм .	пищевые вещества, гр.			энергетич еская ценность Ккал	№ рецептурь			
		белк и	жиры	углев оды				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															
Продукт кисломолочный «Снежок»	100	3,0	2,5	10,0	74	270	100	3,0	2,5	10,0	74	270			
Обед															
Морковь свежая	30	0,4	0	2,2	10	227	50	0,6	0	3,6	17	228			
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			
Биточек куриный	80	12	19,1	3,8	235	102	80	12	19,1	3,8	235	102			
Картофель по-деревенски	130	5,2	4,8	24,8	155	261	130	5,2	4,8	24,8	155	261			
Фиточай каркадэ с сахаром	150	0	0	7,5	30	220	180	0	0	9	36	222			
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			
Какао на молоке	150	2,2	2,4	15,7	93	237	180	2,6	2,8	18,4	109	238			
итого за 3 день	1285	46,7	52,6	154,3	1267		1440	49,9	54,6	172	1371				

Утверждено:
Заведующий Захарченко С.В.



МКДОУ «Чернышковский детский сад №1 «Солнышко»

Меню на 12 февраля 2026 года

наименование блюда	вес блюд а в грамм	пищевые вещества, гр.			энергетическая ценность Ккал.	№ рецепт уры	вес блюда в грамм	пищевые вещества, гр.			энергетич- еская ценность Ккал	№ рецептур ы				
		белки	жиры	углево- ды				белки	жиры	углево- ды						
Возраст 1-3 лет						Возраст 3-7 лет										
Завтрак																
<i>Суп молочный с вермишелью</i>	150	4,1	4,4	23,2	149	219	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				
Второй завтрак																
<i>Яблоко</i>	100	0,4	0,4	9,8	44	230	100	0,4	0,4	9,8	44	230				
Обед																
<i>Салат овощной «Свежесть»</i>	30	0,4	2	1,6	27	279	50	0,7	3	2,8	42	280				
<i>Суп картофельный с пшеном</i>	150	1,4	3,3	8,5	69	301	180	1,6	4,4	10,1	86	300				
<i>Гуляши из мяса птицы</i>	50	8,1	2,3	2,3	62	305	70	10,5	3,2	3,3	84	307				
<i>Гречка отварная рассыпчатая</i>	110	4,7	3,6	23	143	258	130	5,4	4,2	26,7	167	259				
<i>Компот из сухофруктов</i>	150	0	0	7,5	30	240	180	0	0	9	36	241				
<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				
Полдник																
<i>Оладьи</i>	80	5,4	6,3	32,5	208	250	80	5,4	6,3	32,5	208	250				
<i>Кофейный напиток злаковый на молоке</i>	160	2,2	2,5	15,8	94	252	180	2,4	2,8	18,3	108	333				
итого за 4 день	1245	31,5	32,7	153,4	1032		1430	37,3	37,4	173,4	1181					

Утверждаю:
Заведующий Захарченко С.В.



МКДОУ «Чернышковский детский сад №1 «Солнышко»

Меню на 13 февраля 2026 года



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

Сергеевна

ОГРН 38984683900093
ИНН 343361919729

наименование блюда	вес блюда в грамм.	пищевые вещества, гр.			энергетическая ценность Ккал.	№ рецептуры	вес блюда в грамм.	пищевые вещества, гр.			энергетическая ценность Ккал	№ рецептурь				
		белки	жиры	углеводы				белки	жиры	углеводы						
Возраст 1-3 лет																
Завтрак																
Каша молочная рисовая жидккая	150	3,5	4,8	20,5	139	200	180	4,1	5,8	24,4	166	336				
Масло сливочное (порциями)	10	0	7,2	0,1	66	232	10	0	7,2	0,1	66	232				
Чай чёрный с сахаром	165	0	0	8,3	33	217	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 фасолью	150	2,4	3,3	9,3	76	319	180	2,8	3,9	11,1	91	320				
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				
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																
Печенье сахарное	40	3	4,7	29,8	174	264	60	4,5	7,1	44,6	260	265				
Кисель фруктовый	180	0,2	0	19,2	78	267	190	0,2	0	20,4	83	332				
итого за 5 день	1240	31,5	32,1	165,7	1076		1420	35,9	37,5	198,6	1276					