



Утверждаю:
Заведующий Захарченко С.В.

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



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

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 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.

МКДОУ «Чернышковский детский сад №1 «Солнышко»
Меню на 11 марта 2026 года



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

наименование блюда	вес блюда в грам м.	пищевые вещества, гр.			энерге тическ ая ценнос ть 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>Каша молочная манная жидкая</i>	150	4,1	4,4	23,2	149	219	180	5	5,3	28,1	180	335
<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>Продукт кисломолочный «Снежок»</i>	100	3,0	2,5	10,0	74	270	100	3,0	2,5	10,0	74	270
Обед												
<i>Морковь свежая</i>	30	0,4	0	2,2	10	227	50	0,6	0	3,6	17	228
<i>Борщ со свежей капустой, картофелем и фасолью</i>	150	2,3	3,7	10,2	83	311	180	2,6	4,3	11,8	96	308
<i>Биточек куриный</i>	80	12	19,1	3,8	235	102	80	12	19,1	3,8	235	102
<i>Картофель по-деревенски</i>	130	5,2	4,8	24,8	155	261	130	5,2	4,8	24,8	155	261
<i>Фиточай каркаде с сахаром</i>	150	0	0	7,5	30	220	180	0	0	9	36	222
<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>Сырники из творога</i>	80	11,7	7,2	19,6	190	248	80	11,7	7,2	19,6	190	248
<i>Какао на молоке</i>	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	



Утверждаю:
Заведующий Захарченко С.В.

МКДОУ «Чернышковский детский сад №1 «Солнышко»
Меню на 12 марта 2026 года



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

наименование блюда	вес блюда в грам м.	пищевые вещества, гр.			энерге тическ ая ценно сть Ккал.	№ рецеп туры	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>Гуляш 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 рассычатая</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 марта 2026 года



Организация осуществляющая питание:
И.П. Юматулова А.С.
Сергеевна

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		
Возраст 1-3 лет						Возраст 3-7 лет						
<i>Завтрак</i>												
<i>Каша молочная рисовая жидкая</i>	<i>150</i>	<i>3,5</i>	<i>4,8</i>	<i>20,5</i>	<i>139</i>	<i>200</i>	<i>180</i>	<i>4,1</i>	<i>5,8</i>	<i>24,4</i>	<i>166</i>	<i>336</i>
<i>Масло сливочное (порциями)</i>	<i>10</i>	<i>0</i>	<i>7,2</i>	<i>0,1</i>	<i>66</i>	<i>232</i>	<i>10</i>	<i>0</i>	<i>7,2</i>	<i>0,1</i>	<i>66</i>	<i>232</i>
<i>Чай чёрный с сахаром</i>	<i>165</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>8,3</i>	<i>33</i>	<i>217</i>	<i>180</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>9</i>	<i>36</i>	<i>214</i>
<i>Хлеб пшеничный в/с</i>	<i>25</i>	<i>2</i>	<i>0,4</i>	<i>9</i>	<i>47</i>	<i>209</i>	<i>30</i>	<i>2,5</i>	<i>0,4</i>	<i>10,8</i>	<i>57</i>	<i>210</i>
<i>Второй завтрак</i>												
<i>Продукт кисломолочный «Снежок»</i>	<i>100</i>	<i>3,0</i>	<i>2,5</i>	<i>10,0</i>	<i>74</i>	<i>270</i>	<i>100</i>	<i>3,0</i>	<i>2,5</i>	<i>10,0</i>	<i>74</i>	<i>270</i>
<i>Обед</i>												
<i>Салат из свежих помидоров и огурцов</i>	<i>30</i>	<i>0,3</i>	<i>2</i>	<i>1</i>	<i>23</i>	<i>312</i>	<i>50</i>	<i>0,4</i>	<i>2,8</i>	<i>1,6</i>	<i>33</i>	<i>313</i>
<i>Суп картофельный с фасолью</i>	<i>150</i>	<i>2,4</i>	<i>3,3</i>	<i>9,3</i>	<i>76</i>	<i>319</i>	<i>180</i>	<i>2,8</i>	<i>3,9</i>	<i>11,1</i>	<i>91</i>	<i>320</i>
<i>Рыба (филе) в тесте запечённая</i>	<i>70</i>	<i>10,6</i>	<i>3,7</i>	<i>8,0</i>	<i>108</i>	<i>328</i>	<i>70</i>	<i>10,6</i>	<i>3,7</i>	<i>8,0</i>	<i>108</i>	<i>328</i>
<i>Пюре картофельное</i>	<i>110</i>	<i>2,3</i>	<i>2,4</i>	<i>15</i>	<i>91</i>	<i>262</i>	<i>130</i>	<i>2,7</i>	<i>2,9</i>	<i>17,8</i>	<i>108</i>	<i>263</i>
<i>Отвар шиповника</i>	<i>160</i>	<i>0,4</i>	<i>0,2</i>	<i>16,3</i>	<i>68</i>	<i>341</i>	<i>180</i>	<i>0,4</i>	<i>0,2</i>	<i>17,8</i>	<i>74</i>	<i>327</i>
<i>Хлеб пшеничный в/с</i>	<i>25</i>	<i>2</i>	<i>0,4</i>	<i>9</i>	<i>47</i>	<i>209</i>	<i>30</i>	<i>2,5</i>	<i>0,4</i>	<i>10,8</i>	<i>57</i>	<i>210</i>
<i>Хлеб ржаной</i>	<i>25</i>	<i>1,8</i>	<i>0,5</i>	<i>10,2</i>	<i>52</i>	<i>211</i>	<i>30</i>	<i>2,2</i>	<i>0,6</i>	<i>12,2</i>	<i>63</i>	<i>212</i>
<i>Полдник</i>												
<i>Печенье сахарное</i>	<i>40</i>	<i>3</i>	<i>4,7</i>	<i>29,8</i>	<i>174</i>	<i>264</i>	<i>60</i>	<i>4,5</i>	<i>7,1</i>	<i>44,6</i>	<i>260</i>	<i>265</i>
<i>Кисель фруктовый</i>	<i>180</i>	<i>0,2</i>	<i>0</i>	<i>19,2</i>	<i>78</i>	<i>267</i>	<i>190</i>	<i>0,2</i>	<i>0</i>	<i>20,4</i>	<i>83</i>	<i>332</i>
итого за 5 день	1240	31,5	32,1	165,7	1076		1420	35,9	37,5	198,6	1276	