



Утверждаю:  
Заведующий Захарченко С.В.

МКДОУ «Чернышковский детский сад №1 «Солнышко»  
Меню на 16 марта 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						
<i>Завтрак</i>												
<i>Каша молочная манная жидкая</i>	<i>150</i>	<i>4,1</i>	<i>4,4</i>	<i>23,2</i>	<i>149</i>	<i>219</i>	<i>180</i>	<i>5</i>	<i>5,3</i>	<i>28,1</i>	<i>180</i>	<i>335</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>180</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>9</i>	<i>36</i>	<i>214</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>Яблоко</i>	<i>100</i>	<i>0,4</i>	<i>0,4</i>	<i>9,8</i>	<i>44</i>	<i>230</i>	<i>100</i>	<i>0,4</i>	<i>0,4</i>	<i>9,8</i>	<i>44</i>	<i>230</i>
<i>Обед</i>												
<i>Морковь свежая</i>	<i>30</i>	<i>0,4</i>	<i>0</i>	<i>2,2</i>	<i>10</i>	<i>227</i>	<i>50</i>	<i>0,6</i>	<i>0</i>	<i>3,6</i>	<i>17</i>	<i>228</i>
<i>Суп картофельный с рисом</i>	<i>150</i>	<i>1,1</i>	<i>3,2</i>	<i>7,7</i>	<i>64</i>	<i>282</i>	<i>180</i>	<i>1,1</i>	<i>4,3</i>	<i>9,2</i>	<i>80</i>	<i>284</i>
<i>Биточек куриный</i>	<i>80</i>	<i>12</i>	<i>19,1</i>	<i>3,8</i>	<i>235</i>	<i>102</i>	<i>80</i>	<i>12</i>	<i>19,1</i>	<i>3,8</i>	<i>235</i>	<i>102</i>
<i>Гречка отварная рассыпчатая</i>	<i>110</i>	<i>4,7</i>	<i>3,6</i>	<i>23</i>	<i>143</i>	<i>258</i>	<i>130</i>	<i>5,4</i>	<i>4,2</i>	<i>26,7</i>	<i>167</i>	<i>259</i>
<i>Чай чёрный с лимоном и сахаром</i>	<i>150</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>7,6</i>	<i>30</i>	<i>225</i>	<i>180</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>9,1</i>	<i>36</i>	<i>226</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>Сырники из творога</i>	<i>80</i>	<i>11,7</i>	<i>7,2</i>	<i>19,6</i>	<i>190</i>	<i>248</i>	<i>80</i>	<i>11,7</i>	<i>7,2</i>	<i>19,6</i>	<i>190</i>	<i>248</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>
<b>итого за 6 день</b>	<b>1275</b>	<b>40,6</b>	<b>46,6</b>	<b>150,5</b>	<b>1181</b>		<b>1440</b>	<b>43,8</b>	<b>49,3</b>	<b>170,6</b>	<b>1302</b>	



Утверждаю:  
Заведующий Захарченко С.В.

МКДОУ «Чернышковский детский сад №1 «Солнышко»  
Меню на 17 марта 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		
<b>Возраст 1-3 лет</b>						<b>Возраст 3-7 лет</b>						
<i><b>Завтрак</b></i>												
<i>Каша молочная пшённная жидкая</i>	<i>130</i>	<i>4,4</i>	<i>4,4</i>	<i>23,7</i>	<i>152</i>	<i>201</i>	<i>150</i>	<i>5,1</i>	<i>5</i>	<i>27,4</i>	<i>175</i>	<i>202</i>
<i>Яйцо куриное, сваренное вкрутую</i>	<i>40</i>	<i>5,1</i>	<i>4,6</i>	<i>0,3</i>	<i>63</i>	<i>229</i>	<i>40</i>	<i>5,1</i>	<i>4,6</i>	<i>0,3</i>	<i>63</i>	<i>229</i>
<i>Чай чёрный с сахаром</i>	<i>160</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>8</i>	<i>32</i>	<i>216</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><b>Второй завтрак</b></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><b>Обед</b></i>												
<i>Салат «Светофор»</i>	<i>30</i>	<i>0,3</i>	<i>1,6</i>	<i>1,4</i>	<i>21</i>	<i>245</i>	<i>50</i>	<i>0,6</i>	<i>2,6</i>	<i>2,4</i>	<i>35</i>	<i>247</i>
<i>Суп картофельный с вермишелью и мясом кур</i>	<i>150</i>	<i>5,2</i>	<i>1,8</i>	<i>12,4</i>	<i>87</i>	<i>289</i>	<i>180</i>	<i>5,9</i>	<i>2,3</i>	<i>14,8</i>	<i>103</i>	<i>291</i>
<i>Рагу из овощей</i>	<i>130</i>	<i>1,9</i>	<i>6,6</i>	<i>14,2</i>	<i>124</i>	<i>296</i>	<i>150</i>	<i>2,2</i>	<i>7,3</i>	<i>16,2</i>	<i>139</i>	<i>299</i>
<i>Компот из вишни сушеной</i>	<i>150</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>12</i>	<i>48</i>	<i>271</i>	<i>180</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>14</i>	<i>56</i>	<i>272</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><b>Полдник</b></i>												
<i>Пирожок печёный с конфитюром</i>	<i>50</i>	<i>3</i>	<i>4,2</i>	<i>20,9</i>	<i>133</i>	<i>340</i>	<i>50</i>	<i>3</i>	<i>4,2</i>	<i>20,9</i>	<i>133</i>	<i>340</i>
<i>Какао на молоке</i>	<i>150</i>	<i>2,2</i>	<i>2,4</i>	<i>15,7</i>	<i>93</i>	<i>237</i>	<i>200</i>	<i>2,8</i>	<i>3</i>	<i>20,7</i>	<i>121</i>	<i>239</i>
<b>итого за 7 день</b>	<b>1165</b>	<b>30,9</b>	<b>29,4</b>	<b>146,8</b>	<b>973</b>		<b>1370</b>	<b>34,9</b>	<b>32,9</b>	<b>169,5</b>	<b>1112</b>	



Утверждаю:  
Заведующий Захарченко С.В.

МКДОУ «Чернышковский детский сад №1 «Солнышко»  
Меню на 18 марта 2026 года



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

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>												
<i>Каша молочная овсяная жидкая</i>	130	3,7	4,8	16,6	125	203	150	4,3	5,6	19,1	144	204
<i>Печенье сахарное</i>	40	3	4,7	29,8	174	264	40	3	4,7	29,8	174	264
<i>Чай чёрный с сахаром</i>	160	0	0	8	32	216	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>Яблоко</i>	100	0,4	0,4	9,8	44	230	100	0,4	0,4	9,8	44	230
<b>Обед</b>												
<i>Салат Витаминный с растительным маслом</i>	30	0,3	4,5	3,1	55	242	50	0,5	7,6	5,1	91	244
<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>Фрикассе из курицы</i>	50	9,2	1,5	1,3	55	339	70	12,9	2,1	1,9	78	337
<i>Изделия макаронные отварные</i>	110	3,7	2,8	22,2	129	257	130	4,3	3,4	25,9	151	256
<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
<b>Полдник</b>												
<i>Чай с молоком и сахаром</i>	150	0,8	0,9	8,9	47	254	200	1,1	1,2	11,9	63	255
<i>Блинчик с творогом</i>	50	5,1	4,4	10,9	104	274	50	5,1	4,4	10,9	104	274
<b>итого за 8 день</b>	<b>1195</b>	<b>34,3</b>	<b>29</b>	<b>156,5</b>	<b>1024</b>		<b>1420</b>	<b>41,4</b>	<b>35,1</b>	<b>178</b>	<b>1194</b>	



Утверждено:  
Заведующий Захарченко С.В.

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



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

наименование блюда	вес блюда в грамм.	пищевые вещества, гр.			энергетическая ценност ь Ккал.	№ рецепт уры	вес блюда в грамм.	пищевые вещества, гр.			энергетическая ценност ь Ккал	№ рецепт уры
		белк и	жиры	углево ды				белки	жиры	углево ды		
		Возраст 1-3 лет					Возраст 3-7 лет					
<i>Завтрак</i>												
<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
<i>Второй завтрак</i>												
<i>Продукт кисломолочный «Снежок»</i>	100	3,0	2,5	10,0	74	270	100	3,0	2,5	10,0	74	270
<i>Обед</i>												
<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
<i>Полдник</i>												
<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 каркаде 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>	

Утверждаю:  
Заведующий Захарченко С.В.



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



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

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						
<b>Завтрак</b>												
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
<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	