



Утверждаю:
Заведующий Захарченко С.В.

МКДОУ «Чернышковский детский сад №1 «Солнышко»
Меню на 23 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						
Завтрак												
<i>Каша молочная пшеничная жидкая</i>	130	3,8	3,8	23,7	144	193	150	4,4	4,4	27,4	166	194
<i>Блинчик с творогом</i>	50	5,1	4,4	10,9	104	274	50	5,1	4,4	10,9	104	274
<i>Чай чёрный с сахаром</i>	150	0	0	7,5	30	213	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>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>Суп с клёцками</i>	150	3,1	3,9	14,4	105	321	180	3,7	4,6	17,2	125	323
<i>Фрикадельки мясные с соусом томатным</i>	50	5,6	5,8	3,2	88	287	70	7,7	8,1	4	120	288
<i>Изделия макаронные отварные</i>	110	3,7	2,8	22,2	129	257	130	4,3	3,4	25,9	151	256
<i>Чай чёрный с лимоном и сахаром</i>	150	0	0	7,6	30	225	180	0	0	9,1	36	226
<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>Печенье сахарное</i>	40	3	4,7	29,8	174	264	60	4,5	7,1	44,6	260	265
<i>Отвар шиповника</i>	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 24 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						
<i>Завтрак</i>												
<i>Каша молочная ячневая жидкая</i>	<i>130</i>	<i>3,4</i>	<i>3,8</i>	<i>19,9</i>	<i>127</i>	<i>195</i>	<i>150</i>	<i>3,9</i>	<i>4,4</i>	<i>22,9</i>	<i>147</i>	<i>196</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>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>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>Полдник</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>Сок фруктовый в ассортименте</i>	<i>150</i>	<i>0,8</i>	<i>0</i>	<i>13,6</i>	<i>58</i>	<i>236</i>	<i>200</i>	<i>1</i>	<i>0</i>	<i>18,2</i>	<i>77</i>	<i>236</i>
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 25 марта 2026 года



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

наименование блюда	вес блюда в грамм.	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 каркадэ 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 26 марта 2026 года



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

наименование блюда	вес блюда в грамм	пищевые вещества, гр.			энергетическая ценность Ккал.	№ рецептур	вес блюда в грамм	пищевые вещества, гр.			энергетическая ценность Ккал	№ рецептур
		белки	жиры	углеводы				белки	жиры	углеводы		
	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 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 27 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						
<i>Завтрак</i>												
<i>Каша молочная рисовая жидкая</i>	150	3,5	4,8	20,5	139	200	180	4,1	5,8	24,4	166	336
<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>	165	0	0	8,3	33	217	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 фасолью</i>	150	2,4	3,3	9,3	76	319	180	2,8	3,9	11,1	91	320
<i>Рыба (филе) в тесте запечённая</i>	70	10,6	3,7	8,0	108	328	70	10,6	3,7	8,0	108	328
<i>Пюре картофельное</i>	110	2,3	2,4	15	91	262	130	2,7	2,9	17,8	108	263
<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>Печенье сахарное</i>	40	3	4,7	29,8	174	264	60	4,5	7,1	44,6	260	265
<i>Кисель фруктовый</i>	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	