



Утверждаю:
Заведующий Захарченко С.В.



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

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

наименование блюда	вес блюда в грамм.	пищевые вещества, гр.			энергетическая ценность Ккал.	№ ре- цеп- туры	вес блюда в грамм.	пищевые вещества, гр.			энергетическая ценность Ккал	№ ре- цеп- туры
		бел- ки	жиры	угле- воды				белки	жиры	угле- воды		
Возраст 1-3 лет						Возраст 3-7 лет						
<i>Завтрак</i>												
<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
<i>Второй завтрак</i>												
<i>Яблоко</i>	100	0,4	0,4	9,8	44	230	100	0,4	0,4	9,8	44	230
<i>Обед</i>												
<i>Морковь свежая</i>	30	0,4	0	2,2	10	227	50	0,6	0	3,6	17	228
<i>Суп картофельный с рисом</i>	150	1,1	3,2	7,7	64	282	180	1,1	4,3	9,2	80	284
<i>Биточек куриный</i>	80	12	19,1	3,8	235	102	80	12	19,1	3,8	235	102
<i>Гречка отварная рассыпчатая</i>	110	4,7	3,6	23	143	258	130	5,4	4,2	26,7	167	259
<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
<i>Полдник</i>												
<i>Сырники из творога</i>	80	11,7	7,2	19,6	190	248	80	11,7	7,2	19,6	190	248
<i>Отвар шиповника</i>	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	



Утверждаю:
Заведующий Захарченко С.В.

МКДОУ «Чернышковский детский сад №1 «Солнышко»
Меню на 21 апреля 2026 года



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

наименование блюда	вес блюда в грамм.	пищевые вещества, гр.			энерге- тиче- ская ценност ь Ккал.	№ ре- цеп- туры	вес блюда в грамм.	пищевые вещества, гр.			энерге- тиче- ская ценност ь Ккал	№ ре- цеп- туры
		бел- ки	жиры	угле- воды				белки	жиры	угле- воды		
		Возраст 1-3 лет					Возраст 3-7 лет					
		<i>Завтрак</i>										
<i>Каша молочная пшённая 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>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 «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>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>
итого за 7 день	1165	30,9	29,4	146,8	973		1370	34,9	32,9	169,5	1112	

Утверждаю:
Заведующий Захарченко С.В.



МКДОУ «Чернышковский детский сад №1 «Солнышко»
Меню на 23 апреля 2026 года



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

наименование блюда	вес блюда в грамм.	пищевые вещества, гр.			энерге- тиче- ская ценност ь Ккал.	№ ре- цеп- туры	вес блюда в грамм.	пищевые вещества, гр.			энерге- тиче- ская ценност ь Ккал.	№ ре- цеп- туры
		бел- ки	жиры	угле- воды				белки	жиры	угле- воды		
Возраст 1-3 лет						Возраст 3-7 лет						
Завтрак												
<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
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 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
Полдник												
<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
итого за 9 день	1185	27,2	38	143,1	1021		1370	32,1	46,5	173,1	1239	

Утверждаю:
Заведующий Захарченко С.В.



МКДОУ «Чернышковский детский сад №1 «Солнышко»
Меню на 24 апреля 2026 года



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

наименование блюда	вес блюда в грамм.	пищевые вещества, гр.			энерге- тиче- ская ценност Ь Ккал.	№ ре- цеп- туры	вес блюда в грамм.	пищевые вещества, гр.			энерге- тиче- ская ценност Ь Ккал	№ ре- цеп- туры
		бел- ки	жиры	угле- воды				белки	жиры	угле- воды		
Возраст 1-3 лет						Возраст 3-7 лет						
Завтрак												
<i>Каша молочная кукурузная жидкая</i>	130	3,6	3,8	25	149	205	150	4,1	4,4	28,9	172	206
<i>Яйцо куриное, сваренное вкрутую</i>	40	5,1	4,6	0,3	63	229	40	5,1	4,6	0,3	63	229
<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
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 из квашеной капусты с луком</i>	30	0,5	1,5	2,3	25	314	50	0,8	2,5	4,8	45	315
<i>Суп картофельный с фрикадельками</i>	150	7,3	10,1	11,4	166	302	180	7,6	11,2	13,4	185	304
<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>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>Оладьи</i>	80	5,4	6,3	32,5	208	250	80	5,4	6,3	32,5	208	250
<i>Кисель фруктовый</i>	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	