

Утверждаю:
Заведующий Захарченко С.В.



МКДОУ «Чернышковский детский сад №1 «Солнышко»

Меню на 25 мая 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 26 мая 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 27 мая 2026 года



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

наименование блюда	вес блюда в грамм.	пищевые вещества, гр.			энерге тичск 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 28 мая 2026 года



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

наименование блюда	вес блюда в граммах	пищевые вещества, гр.			энергетическая ценность Ккал.	№ рецептуры	вес блюда в граммах	пищевые вещества, гр.			энергетическая ценность Ккал	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы				белки	жиры	углеводы		
	Возраст 1-3 лет						Возраст 3-7 лет					
Завтрак												
Суп молочный с вермишелью	150	4,1	4,4	23,2	149	219	180	3,7	4,5	18	127	208
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												
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	230	100	0,4	0,4	9,8	44	230
Обед												
Салат овощной «Свежесть»	30	0,4	2	1,6	27	279	50	0,7	3	2,8	42	280
Суп картофельный с пшеном	150	1,4	3,3	8,5	69	301	180	1,6	4,4	10,1	86	300
Гуляш из мяса птицы	50	8,1	2,3	2,3	62	305	70	10,5	3,2	3,3	84	307
Гречка отварная рассыпчатая	110	4,7	3,6	23	143	258	130	5,4	4,2	26,7	167	259
Компот из сухофруктов	150	0	0	7,5	30	240	180	0	0	9	36	241
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												
Оладьи	80	5,4	6,3	32,5	208	250	80	5,4	6,3	32,5	208	250
Кофейный напиток злаковый на молоке	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 29 мая 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		
Возраст 1-3 лет						Возраст 3-7 лет						
Завтрак												
Каша молочная рисовая жидкая	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	