

Утверждаю:
Заведующий Захарченко С.В.



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

МКДОУ «Чернышковский детский сад №1 «Солнышко»

Меню на 1 июня 2026 г.

наименование блюда	вес блюда в грамм.	пищевые вещества, гр.			энергетическая ценность Ккал.	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									
<i>Каша молочная овсяная жидкая</i>	170	4,8	6,3	21	160	170	4,8	6,3	21	160	351
<i>Булочка сдобная</i>	50	4,4	5,2	27,4	174	50	4,4	5,2	27,4	174	269
<i>Чай чёрный с сахаром</i>	180	0	0	9	36	180	0	0	9	36	214
		Второй завтрак									
<i>Яблоко</i>	100	0,4	0,4	9,8	44	100	0,4	0,4	9,8	44	230
		Обед									
<i>Салат Витаминный с растительным маслом</i>	50	0,5	7,6	5,1	91	50	0,5	7,6	5,1	91	244
<i>Суп картофельный с рисом</i>	180	1,3	4,3	9,2	80	180	1,3	4,3	9,2	80	284
<i>Биточек куриный с подливой (80/20)</i>	100	12,2	20,8	5,4	258	100	12,2	20,8	5,4	258	356
<i>Изделия макаронные отварные</i>	130	4,3	3,4	25,9	151	130	4,3	3,4	25,9	151	256
<i>Чай чёрный с лимоном и сахаром</i>	180	0	0	9,1	36	180	0	0	9,1	36	226
<i>Хлеб пшеничный в/с</i>	25	2	0,4	9	47	25	2	0,4	9	47	209
<i>Хлеб ржаной</i>	25	1,8	0,5	10,2	52	25	1,8	0,5	10,2	52	211
		Полдник									
<i>Блинчики с вареной сгущёнкой</i>	80	3	8,6	28,7	204	80	3	8,6	28,7	204	273
<i>Час с молоком и сахаром</i>	180	1	1,1	11,7	60	180	1	1,1	11,7	60	350
итого за 1 день	1450	35,7	58,6	181,5	1393	1450	35,7	58,6	181,5	1393	

Утверждаю:
Заведующий Захарченко С.В.



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

МКДОУ «Чернышковский детский сад №1 «Солнышко»

Меню на 2 июня 2026 г.

наименование блюда	вес блюда в грамм.	пищевые вещества, гр.			энергетическая ценность Ккал.	вес блюда в грамм.	пищевые вещества, гр.			энергетическая ценность Ккал	№ рецепту ры
		белки	жиры	углево ды			белки	жиры	углево ды		
		Возраст 1- 3 лет					Возраст 3-7 лет				
		Завтрак									
<i>Каша молочная рисовая жидкая</i>	170	4	5,4	23,1	157	170	4	5,4	23,1	157	352
<i>Булочка сдобная</i>	50	4,4	5,2	27,4	174	50	4,4	5,2	27,4	174	269
<i>Чай чёрный с сахаром</i>	180	0	0	9	36	180	0	0	9	36	214
		Второй завтрак									
<i>Печенье сахарное</i>	40	3	4,7	29,8	174	40	3	4,7	29,8	174	264
<i>Фиточай каркаде с сахаром</i>	180	0	0	9	36	180	0	0	9	36	222
		Обед									
<i>Салат из отварной свёклы с яблоком</i>	50	0,5	5	6,3	73	50	0,5	5	6,3	73	346
<i>Суп картофельный с клёцками</i>	180	3,7	4,6	17,2	125	180	3,7	4,6	17,2	125	323
<i>Рагу из овощей</i>	150	2,2	7,3	16,2	139	150	2,2	7,3	16,2	139	299
<i>Отвар шиповника</i>	180	0,4	0,32	17,8	74	180	0,4	0,32	17,8	74	327
<i>Хлеб пшеничный в/с</i>	25	2	0,4	9	47	25	2	0,4	9	47	209
<i>Хлеб ржаной</i>	25	1,8	0,5	10,2	52	25	1,8	0,5	10,2	52	211
		Полдник									
<i>Оладьи</i>	80	5,4	6,3	32,5	208	80	5,4	6,3	32,5	208	250
<i>Кисель вишнёвый</i>	180	0	0	17,2	69	180	0	0	17,2	69	367
итого за 2 день	1490	27,4	39,6	224,7	1364	1490	27,4	39,6	224,7	1364	

Утверждаю:
Заведующий Захарченко С.В.



Организация осуществляющая питание:

И.П. Юмагулова Я.С.

МКДОУ «Чернышковский детский сад №1 «Солнышко»

Меню на 3 июня 2026 г.

наименование блюда	вес блюда в грамм.	пищевые вещества, гр.			энергетическая ценность Ккал.	вес блюда в грамм.	пищевые вещества, гр.			энергетическая ценность Ккал	№ рецепту ры	
		белки	жиры	углево ды			белки	жиры	углево ды			
		Возраст 1- 3 лет					Возраст 3-7 лет					
		Завтрак										
<i>Каша молочная ячневая жидкая</i>	170	4,3	5	25,1	163	170	4,3	5	25,1	163	353	
<i>Булочка сдобная</i>	50	4,4	5,2	27,4	174	50	4,4	5,2	27,4	174	269	
<i>Чай чёрный с сахаром</i>	180	0	0	9	36	180	0	0	9	36	214	
		Второй завтрак										
<i>Вафли с начинкой</i>	40	1,6	10,4	25,2	201	40	1,6	10,4	25,2	201	330	
<i>Компот из вишни сушёной</i>	180	0	0	14	56	180	0	0	14	56	272	
		Обед										
<i>Салат овощной Свежесть</i>	50	0,7	3	2,8	42	50	0,7	3	2,8	42	280	
<i>Борщ со свежей капусты и картофелем</i>	180	2	6,2	11,3	109	180	2	6,2	11,3	109	361	
<i>Гречка по купечески</i>	150	10,4	11,5	23,05	239	150	10,4	11,5	23,05	239	362	
<i>Чай чёрный с лимоном и сахаром</i>	180	0	0	9,1	36	180	0	0	9,1	36	226	
<i>Хлеб пшеничный в/с</i>	25	2	0,4	9	47	25	2	0,4	9	47	209	
<i>Хлеб ржаной</i>	25	1,8	0,5	10,2	52	25	1,8	0,5	10,2	52	211	
		Полдник										
<i>Сырники из творога</i>	80	11,7	7,2	19,6	190	80	11,7	7,2	19,6	190	248	
<i>Фиточай каркаде с сахаром</i>	180	0	0	9	36	180	0	0	9	36	222	
итого за 3 день	1490	38,9	49,4	195,2	1381	1490	38,9	49,4	195,2	1381		

Утверждаю:
Заведующий Захарченко С.В.



Организация осуществляющая питание:

И.П. Юмагулова Я.С.

МКДОУ «Чернышковский детский сад №1 «Солнышко»

Меню на 4 июня 2026 г.

наименование блюда	вес блюда в грамм.	пищевые вещества, гр.			энергетическая ценность Ккал.	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									
<i>Суп молочный с вермишелью</i>	170	3,5	4,3	17,9	124	170	3,5	4,3	17,9	124	354
<i>Булочка сдобная</i>	50	4,4	5,2	27,4	174	50	4,4	5,2	27,4	174	269
<i>Чай чёрный с сахаром</i>	180	0	0	9	36	180	0	0	9	36	214
		Второй завтрак									
<i>Печенье сахарное</i>	40	3	4,7	29,8	174	40	3	4,7	29,8	174	264
<i>Час с молоком и сахаром</i>	180	1	1,1	11,7	60	180	1	1,1	11,7	60	350
		Обед									
<i>Салат из квашеной капусты с луком</i>	50	0,8	2,5	4,8	45	50	0,8	2,5	4,8	45	315
<i>Суп картофельный с пшеном</i>	180	1,6	4,4	10,1	86	180	1,6	4,4	10,1	86	300
<i>Филе рыбы запечённое</i>	70	11,8	10,9	4,6	164	70	11,8	10,9	4,6	164	355
<i>Пюре картофельное</i>	130	2,7	2,9	17,8	108	130	2,7	2,9	17,8	108	263
<i>Компот из сухофруктов</i>	180	0	0	9	36	180	0	0	9	36	241
<i>Хлеб пшеничный в/с</i>	25	2	0,4	9	47	25	2	0,4	9	47	209
<i>Хлеб ржаной</i>	25	1,8	0,5	10,2	52	25	1,8	0,5	10,2	52	211
		Полдник									
<i>Блинчики с вареной сгущёнкой</i>	80	3	8,6	28,7	204	80	3	8,6	28,7	204	273
<i>Отвар шиповника</i>	180	0,4	0,32	17,8	74	180	0,4	0,32	17,8	74	327
итого за 4 день	1540	36	45,7	207,8	1384	1540	36	45,7	207,8	1384	

Утверждаю:
Заведующий Захарченко С.В.



Организация осуществляющая питание:

И.П. Юмагулова Я.С.

МКДОУ «Чернышковский детский сад №1 «Солнышко»

Меню на 5 июня 2026 г.

наименование блюда	вес блюда в грамм.	пищевые вещества, гр.			энергетическая ценность Ккал.	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										
<i>Каша молочная манная жидкая</i>	170	4,7	5	26,2	168	170	4,7	5	26,2	168	198	
<i>Булочка содовая</i>	50	4,4	5,2	27,4	174	50	4,4	5,2	27,4	174	269	
<i>Чай чёрный с сахаром</i>	180	0	0	9	36	180	0	0	9	36	214	
		Второй завтрак										
<i>Яблоко</i>	100	0,4	0,4	9,8	44	100	0,4	0,4	9,8	44	230	
		Обед										
<i>Салат из моркови и яблок</i>	50	0,4	5,1	5,8	71	50	0,4	5,1	5,8	71	348	
<i>Гренки из пшеничного хлеба</i>	20	2,1	2,4	9,3	67	20	2,1	2,4	9,3	67	365	
<i>Суп картофельный с горохом</i>	180	3,8	4,0	13,4	105	180	3,8	4,0	13,4	105	318	
<i>Плов куриный</i>	100	12,2	20,8	5,4	258	100	12,2	20,8	5,4	258	356	
<i>Кисель вишнёвый</i>	180	0	0	17,2	69	180	0	0	17,2	69	367	
<i>Хлеб пшеничный в/с</i>	25	2	0,4	9	47	25	2	0,4	9	47	209	
<i>Хлеб ржаной</i>	25	1,8	0,5	10,2	52	25	1,8	0,5	10,2	52	211	
		Полдник										
<i>Оладьи</i>	80	5,4	6,3	32,5	208	80	5,4	6,3	32,5	208	250	
<i>Отвар шиповника</i>	180	0,4	0,32	17,8	74	180	0,4	0,32	17,8	74	327	
итого за 5 день	1390	35,6	41,9	209,7	1355	1390	35,6	41,9	209,7	1355		