



## МКДОУ «Чернышковский детский сад №1 «Солнышко»

Меню на 29 июня 2026 г.

| наименование блюда                     | вес<br>блюда<br>в<br>грамм. | пищевые вещества, гр. |      |          | энергетическая<br>ценность<br>Ккал. | вес<br>блюда<br>в<br>грамм. | пищевые вещества, гр. |      |          | энергетическая<br>ценность<br>Ккал | №<br>рецептуры |  |
|----------------------------------------|-----------------------------|-----------------------|------|----------|-------------------------------------|-----------------------------|-----------------------|------|----------|------------------------------------|----------------|--|
|                                        |                             | белки                 | жиры | углеводы |                                     |                             | белки                 | жиры | углеводы |                                    |                |  |
|                                        | Возраст 1- 3 лет            |                       |      |          |                                     |                             | Возраст 3-7 лет       |      |          |                                    |                |  |
|                                        | Завтрак                     |                       |      |          |                                     |                             |                       |      |          |                                    |                |  |
| Каша молочная овсяная жидкая           | 170                         | 4,8                   | 6,3  | 21       | 160                                 | 170                         | 4,8                   | 6,3  | 21       | 160                                | 351            |  |
| Булочка сдобная                        | 50                          | 4,4                   | 5,2  | 27,4     | 174                                 | 50                          | 4,4                   | 5,2  | 27,4     | 174                                | 269            |  |
| Чай чёрный с сахаром                   | 180                         | 0                     | 0    | 9        | 36                                  | 180                         | 0                     | 0    | 9        | 36                                 | 214            |  |
|                                        | Второй завтрак              |                       |      |          |                                     |                             |                       |      |          |                                    |                |  |
| Яблоко                                 | 100                         | 0,4                   | 0,4  | 9,8      | 44                                  | 100                         | 0,4                   | 0,4  | 9,8      | 44                                 | 230            |  |
|                                        | Обед                        |                       |      |          |                                     |                             |                       |      |          |                                    |                |  |
| Салат Витаминный с растительным маслом | 50                          | 0,5                   | 7,6  | 5,1      | 91                                  | 50                          | 0,5                   | 7,6  | 5,1      | 91                                 | 244            |  |
| Суп картофельный с рисом               | 180                         | 1,3                   | 4,3  | 9,2      | 80                                  | 180                         | 1,3                   | 4,3  | 9,2      | 80                                 | 284            |  |
| Биточек куриный с подливой (80/20)     | 100                         | 12,2                  | 20,8 | 5,4      | 258                                 | 100                         | 12,2                  | 20,8 | 5,4      | 258                                | 356            |  |
| Изделия макаронные отварные            | 130                         | 4,3                   | 3,4  | 25,9     | 151                                 | 130                         | 4,3                   | 3,4  | 25,9     | 151                                | 256            |  |
| Чай чёрный с лимоном и сахаром         | 180                         | 0                     | 0    | 9,1      | 36                                  | 180                         | 0                     | 0    | 9,1      | 36                                 | 226            |  |
| Хлеб пшеничный в/с                     | 25                          | 2                     | 0,4  | 9        | 47                                  | 25                          | 2                     | 0,4  | 9        | 47                                 | 209            |  |
| Хлеб ржаной                            | 25                          | 1,8                   | 0,5  | 10,2     | 52                                  | 25                          | 1,8                   | 0,5  | 10,2     | 52                                 | 211            |  |
|                                        | Полдник                     |                       |      |          |                                     |                             |                       |      |          |                                    |                |  |
| Блинчики с вареной сгущёнкой           | 80                          | 3                     | 8,6  | 28,7     | 204                                 | 80                          | 3                     | 8,6  | 28,7     | 204                                | 273            |  |
| Час с молоком и сахаром                | 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 30 июня 2026 г.

| наименование блюда                 | вес<br>блюда<br>в<br>грамм. | пищевые вещества, гр. |      |              | энергетическая<br>ценность<br>Ккал. | вес<br>блюда<br>в<br>грамм. | пищевые вещества, гр. |      |          | энергетическая<br>ценность<br>Ккал | №<br>рецепту<br>ры |
|------------------------------------|-----------------------------|-----------------------|------|--------------|-------------------------------------|-----------------------------|-----------------------|------|----------|------------------------------------|--------------------|
|                                    |                             | белк<br>и             | жиры | углево<br>ды |                                     |                             | белки                 | жиры | углеводы |                                    |                    |
|                                    | Возраст 1- 3 лет            |                       |      |              |                                     |                             | Возраст 3-7 лет       |      |          |                                    |                    |
|                                    | Завтрак                     |                       |      |              |                                     |                             |                       |      |          |                                    |                    |
| Каша молочная рисовая жидкая       | 170                         | 4                     | 5,4  | 23,1         | 157                                 | 170                         | 4                     | 5,4  | 23,1     | 157                                | 352                |
| Булочка сдобная                    | 50                          | 4,4                   | 5,2  | 27,4         | 174                                 | 50                          | 4,4                   | 5,2  | 27,4     | 174                                | 269                |
| Чай чёрный с сахаром               | 180                         | 0                     | 0    | 9            | 36                                  | 180                         | 0                     | 0    | 9        | 36                                 | 214                |
|                                    | Второй завтрак              |                       |      |              |                                     |                             |                       |      |          |                                    |                    |
| Печенье сахарное                   | 40                          | 3                     | 4,7  | 29,8         | 174                                 | 40                          | 3                     | 4,7  | 29,8     | 174                                | 264                |
| Фиточай каркаде с сахаром          | 180                         | 0                     | 0    | 9            | 36                                  | 180                         | 0                     | 0    | 9        | 36                                 | 222                |
|                                    | Обед                        |                       |      |              |                                     |                             |                       |      |          |                                    |                    |
| Салат из отварной свёклы с яблоком | 50                          | 0,5                   | 5    | 6,3          | 73                                  | 50                          | 0,5                   | 5    | 6,3      | 73                                 | 346                |
| Суп картофельный с клёцками        | 180                         | 3,7                   | 4,6  | 17,2         | 125                                 | 180                         | 3,7                   | 4,6  | 17,2     | 125                                | 323                |
| Рагу из овощей                     | 150                         | 2,2                   | 7,3  | 16,2         | 139                                 | 150                         | 2,2                   | 7,3  | 16,2     | 139                                | 299                |
| Отвар шиповника                    | 180                         | 0,4                   | 0,32 | 17,8         | 74                                  | 180                         | 0,4                   | 0,32 | 17,8     | 74                                 | 327                |
| Хлеб пшеничный в/с                 | 25                          | 2                     | 0,4  | 9            | 47                                  | 25                          | 2                     | 0,4  | 9        | 47                                 | 209                |
| Хлеб ржаной                        | 25                          | 1,8                   | 0,5  | 10,2         | 52                                  | 25                          | 1,8                   | 0,5  | 10,2     | 52                                 | 211                |
|                                    | Полдник                     |                       |      |              |                                     |                             |                       |      |          |                                    |                    |
| Оладьи                             | 80                          | 5,4                   | 6,3  | 32,5         | 208                                 | 80                          | 5,4                   | 6,3  | 32,5     | 208                                | 250                |
| Кисель вишнёвый                    | 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 1 июля 2026 г.

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



## МКДОУ «Чернышковский детский сад №1 «Солнышко»

Меню на 2 июля 2026 г.

| наименование блюда                | вес<br>блюда<br>в<br>грамм. | пищевые вещества, гр. |      |          | энергетическая<br>ценность<br>Ккал. | вес<br>блюда<br>в<br>грамм. | пищевые вещества, гр. |      |          | энергетическая<br>ценность<br>Ккал | №<br>рецептуры |
|-----------------------------------|-----------------------------|-----------------------|------|----------|-------------------------------------|-----------------------------|-----------------------|------|----------|------------------------------------|----------------|
|                                   |                             | белки                 | жиры | углеводы |                                     |                             | белки                 | жиры | углеводы |                                    |                |
|                                   | Возраст 1- 3 лет            |                       |      |          |                                     |                             | Возраст 3-7 лет       |      |          |                                    |                |
|                                   | Завтрак                     |                       |      |          |                                     |                             |                       |      |          |                                    |                |
| Суп молочный с вермишелью         | 170                         | 3,5                   | 4,3  | 17,9     | 124                                 | 170                         | 3,5                   | 4,3  | 17,9     | 124                                | 354            |
| Булочка сдобная                   | 50                          | 4,4                   | 5,2  | 27,4     | 174                                 | 50                          | 4,4                   | 5,2  | 27,4     | 174                                | 269            |
| Чай чёрный с сахаром              | 180                         | 0                     | 0    | 9        | 36                                  | 180                         | 0                     | 0    | 9        | 36                                 | 214            |
|                                   | Второй завтрак              |                       |      |          |                                     |                             |                       |      |          |                                    |                |
| Печенье сахарное                  | 40                          | 3                     | 4,7  | 29,8     | 174                                 | 40                          | 3                     | 4,7  | 29,8     | 174                                | 264            |
| Час с молоком и сахаром           | 180                         | 1                     | 1,1  | 11,7     | 60                                  | 180                         | 1                     | 1,1  | 11,7     | 60                                 | 350            |
|                                   | Обед                        |                       |      |          |                                     |                             |                       |      |          |                                    |                |
| Салат из квашеной капусты с луком | 50                          | 0,8                   | 2,5  | 4,8      | 45                                  | 50                          | 0,8                   | 2,5  | 4,8      | 45                                 | 315            |
| Суп картофельный с пшеном         | 180                         | 1,6                   | 4,4  | 10,1     | 86                                  | 180                         | 1,6                   | 4,4  | 10,1     | 86                                 | 300            |
| Филе рыбы запечённое              | 70                          | 11,8                  | 10,9 | 4,6      | 164                                 | 70                          | 11,8                  | 10,9 | 4,6      | 164                                | 355            |
| Пюре картофельное                 | 130                         | 2,7                   | 2,9  | 17,8     | 108                                 | 130                         | 2,7                   | 2,9  | 17,8     | 108                                | 263            |
| Компот из сухофруктов             | 180                         | 0                     | 0    | 9        | 36                                  | 180                         | 0                     | 0    | 9        | 36                                 | 241            |
| Хлеб пшеничный в/с                | 25                          | 2                     | 0,4  | 9        | 47                                  | 25                          | 2                     | 0,4  | 9        | 47                                 | 209            |
| Хлеб ржаной                       | 25                          | 1,8                   | 0,5  | 10,2     | 52                                  | 25                          | 1,8                   | 0,5  | 10,2     | 52                                 | 211            |
|                                   | Полдник                     |                       |      |          |                                     |                             |                       |      |          |                                    |                |
| Блинчики с вареной сгущёнкой      | 80                          | 3                     | 8,6  | 28,7     | 204                                 | 80                          | 3                     | 8,6  | 28,7     | 204                                | 273            |
| Отвар шиповника                   | 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                               |                |



## МКДОУ «Чернышковский детский сад №1 «Солнышко»

Меню на 3 июля 2026 г.

| наименование блюда          | вес<br>блюда<br>в<br>грамм. | пищевые вещества, гр. |      |          | энергетическая<br>ценность<br>Ккал. | вес<br>блюда<br>в<br>грамм. | пищевые вещества, гр. |      |          | энергетическая<br>ценность<br>Ккал | №<br>рецептуры |
|-----------------------------|-----------------------------|-----------------------|------|----------|-------------------------------------|-----------------------------|-----------------------|------|----------|------------------------------------|----------------|
|                             |                             | белки                 | жиры | углеводы |                                     |                             | белки                 | жиры | углеводы |                                    |                |
|                             | Возраст 1- 3 лет            |                       |      |          |                                     |                             | Возраст 3-7 лет       |      |          |                                    |                |
|                             | Завтрак                     |                       |      |          |                                     |                             |                       |      |          |                                    |                |
| Каша молочная манная жидкая | 170                         | 4,7                   | 5    | 26,2     | 168                                 | 170                         | 4,7                   | 5    | 26,2     | 168                                | 198            |
| Булочка сдобная             | 50                          | 4,4                   | 5,2  | 27,4     | 174                                 | 50                          | 4,4                   | 5,2  | 27,4     | 174                                | 269            |
| Чай чёрный с сахаром        | 180                         | 0                     | 0    | 9        | 36                                  | 180                         | 0                     | 0    | 9        | 36                                 | 214            |
|                             | Второй завтрак              |                       |      |          |                                     |                             |                       |      |          |                                    |                |
| Яблоко                      | 100                         | 0,4                   | 0,4  | 9,8      | 44                                  | 100                         | 0,4                   | 0,4  | 9,8      | 44                                 | 230            |
|                             | Обед                        |                       |      |          |                                     |                             |                       |      |          |                                    |                |
| Салат из моркови и яблок    | 50                          | 0,4                   | 5,1  | 5,8      | 71                                  | 50                          | 0,4                   | 5,1  | 5,8      | 71                                 | 348            |
| Гренки из пшеничного хлеба  | 20                          | 2,1                   | 2,4  | 9,3      | 67                                  | 20                          | 2,1                   | 2,4  | 9,3      | 67                                 | 365            |
| Суп картофельный с горохом  | 180                         | 3,8                   | 4,0  | 13,4     | 105                                 | 180                         | 3,8                   | 4,0  | 13,4     | 105                                | 318            |
| Плов куриный                | 100                         | 12,2                  | 20,8 | 5,4      | 258                                 | 100                         | 12,2                  | 20,8 | 5,4      | 258                                | 356            |
| Кисель вишнёвый             | 180                         | 0                     | 0    | 17,2     | 69                                  | 180                         | 0                     | 0    | 17,2     | 69                                 | 367            |
| Хлеб пшеничный в/с          | 25                          | 2                     | 0,4  | 9        | 47                                  | 25                          | 2                     | 0,4  | 9        | 47                                 | 209            |
| Хлеб ржаной                 | 25                          | 1,8                   | 0,5  | 10,2     | 52                                  | 25                          | 1,8                   | 0,5  | 10,2     | 52                                 | 211            |
|                             | Полдник                     |                       |      |          |                                     |                             |                       |      |          |                                    |                |
| Оладьи                      | 80                          | 5,4                   | 6,3  | 32,5     | 208                                 | 80                          | 5,4                   | 6,3  | 32,5     | 208                                | 250            |
| Отвар шиповника             | 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                               |                |