



Утверждаю:  
Заведующий Захарченко С.В.



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

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

Меню на 20 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 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 8 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 21 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 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 9 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. Юматулова Я.С.

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

Меню на 22 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                |
| Отвар шиповника                      | 180                         | 0,4                   | 0,32 | 17,8         | 74                                  | 180                         | 0,4                   | 0,32 | 17,8     | 74                                 | 327                |
|                                      | Обед                        |                       |      |              |                                     |                             |                       |      |          |                                    |                    |
| Салат овощной Свежесть               | 50                          | 0,7                   | 3    | 2,8          | 42                                  | 50                          | 0,7                   | 3    | 2,8      | 42                                 | 280                |
| Борщ со свежей капустой и картофелем | 180                         | 2                     | 6,2  | 11,3         | 109                                 | 180                         | 2                     | 6,2  | 11,3     | 109                                | 361                |
| Фрикассе из курицы                   | 70                          | 12,9                  | 2,1  | 1,9          | 78                                  | 70                          | 12,9                  | 2,1  | 1,9      | 78                                 | 337                |
| Изделия макаронные отварные          | 130                         | 4,3                   | 3,4  | 25,9         | 151                                 | 130                         | 4,3                   | 3,4  | 25,9     | 151                                | 256                |
| Компот из вишни сушёной              | 180                         | 0                     | 0    | 14           | 56                                  | 180                         | 0                     | 0    | 14       | 56                                 | 272                |
| 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                |
| Чай чёрный с лимоном и сахаром       | 180                         | 0                     | 0    | 9,1          | 36                                  | 180                         | 0                     | 0    | 9,1      | 36                                 | 226                |
| итого за 10 день                     | 1540                        | 46,1                  | 43,6 | 208,3        | 1409                                | 1540                        | 46,1                  | 43,6 | 208,3    | 1409                               |                    |



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

Меню на 23 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                     |                       |      |              |                                     |                             |                       |      |          |                                    |                    |
| 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                |
| Чай чёрный с лимоном и сахаром    | 180                         | 0                     | 0    | 9,1          | 36                                  | 180                         | 0                     | 0    | 9,1      | 36                                 | 226                |
|                                   | Обед                        |                       |      |              |                                     |                             |                       |      |          |                                    |                    |
| Салат из квашеной капусты с луком | 50                          | 0,8                   | 2,5  | 4,8          | 45                                  | 50                          | 0,8                   | 2,5  | 4,8      | 45                                 | 315                |
| 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                      | 150                         | 10,2                  | 12,4 | 22,1         | 208                                 | 150                         | 10,2                  | 12,4 | 22,1     | 208                                | 326                |
| 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                |
| Час с молоком и сахаром           | 180                         | 1                     | 1,1  | 11,7         | 60                                  | 180                         | 1                     | 1,1  | 11,7     | 60                                 | 350                |
| итого за 11 день                  | 1510                        | 35,6                  | 46,1 | 211,4        | 1368                                | 1510                        | 35,6                  | 46,1 | 211,4    | 1368                               |                    |



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

Меню на 14 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            |  |
| Какао на молоке                          | 180                         | 2,6                   | 2,8  | 18,4     | 109                                 | 180                         | 2,6                   | 2,8  | 18,4     | 109                                | 238            |  |
|                                          | 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            |  |
| Суп картофельный с макаронными изделиями | 180                         | 2,2                   | 4,3  | 15,2     | 108                                 | 180                         | 2,2                   | 4,3  | 15,2     | 108                                | 366            |  |
| 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            |  |
| Фиточай каркаде с сахаром                | 180                         | 0                     | 0    | 9        | 36                                  | 180                         | 0                     | 0    | 9        | 36                                 | 222            |  |
| 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                          | 1420                        | 38,8                  | 44   | 203,7    | 1363                                | 1420                        | 38,8                  | 44   | 203,7    | 1363                               |                |  |