

Утверждено приказом МБДОУ
«Детский сад №111 «Умка» г.
Чебоксары № О- 154 от
01.09.2026

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: от 1 года до 3 лет, от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
День 1							
	От 1 года до 3 лет						
Завтрак	Каша пшеничная молочная	150	7.9	7.47	28.24	143.41	30
	Кофейный напиток	180	0.11	0.09	8.27	34	44
	Батон	20	1.5	0.58	10.18	52.8	5
	Масло сливочное	5	0.04	4.12	0.04	37.37	6
Итого за завтрак		355.00	9.55	12.26	46.73	267.58	
	От 3 лет до 7 лет						
Завтрак	Каша пшеничная молочная	180	5.9	8	21.75	155.01	30
	Кофейный напиток	200	0.12	0.1	9.4	38.66	44
	Батон	35	2.63	1.02	17.82	92.4	5
	Масло сливочное	5	0.04	4.12	0.04	37.37	6
Итого за завтрак		420.00	8.69	13.24	49.01	360.57	
	От 1 года до 3 лет						
Второй завтрак	Сок фруктовый	150	0.6	0.6	14.7	63	80
Итого за второй завтрак		150	0.6	0.6	14.7	63	
	От 3 лет до 7 лет						
Второй завтрак	Сок фруктовый	180	0.72	0.72	17.64	75.6	80
Итого за второй завтрак		180	0.72	0.72	17.64	75.6	
	От 1 года до 3 лет						
	Салат витаминный	30	0.55	2.08	4.03	36.12	68

Обед	Суп гороховый на мясном бульоне	150	2.72	2.73	7.84	64.93	81
	Котлета рыбная	70	14.02	4.74	6.3	122.49	42
	Картофельное пюре	110	4.26	3.8	28.65	173.23	24
	Напиток из свежих яблок	150	0.07	0.07	13.6	53.4	39
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.68	66.16	95
Итого за обед		550.00	24.26	13.9	74.1	516.33	
	От 3 лет до 7 лет						
Обед	Салат витаминный	50	0.83	3.09	4.89	49.6	68
	Суп гороховый на мясном бульоне	200	4.76	2.72	14.75	98.91	81
	Котлета рыбная	70	15.03	3.8	6.3	118.02	42
	Картофельное пюре	130	3.59	4.25	24.43	144.26	24
	Напиток из свежих яблок	200	0.07	0.07	14.59	57.19	39
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	17.1	82.7	95
Итого за обед		700.00	27.58	14.53	82.06	550.68	
	От 1 года до 3 лет						
Уплотненный полдник	Пудинг творожный со сладким соусом	150	20.16	14.03	17.72	273.4	62/76
	Чай сладкий	150			11.83	45.48	99
	Батон	20	2.31	0.9	14.7	69.6	5
	Яблоко	95	0.38	0.38	9.31	39.9	102
Итого за уплотненный полдник		415.00	22.85	15.31	53.56	428.38	
	От 3 лет до 7 лет						
Уплотненный полдник	Пудинг творожный со сладким соусом	170	24.21	16.18	22.34	326.29	62/76
	Чай сладкий	200			13.86	53.08	99
	Батон	30	3.46	1.35	22.05	104.4	5
	Яблоко	100	0.38	0.38	9.48	43.36	102
	Итого за уплотненный полдник		500.00	28.05	17.91	67.73	527.13
	От 1 года до 3 лет						

Итого за день		1470.00	57.26	42.07	189.09	1275.29	
	От 3 лет до 7 лет						
Итого за день		1800.00	65.04	46.4	216.44	1513.98	

Утверждено приказом МБДОУ
«Детский сад №111 «Умка» г.
Чебоксары № О- 154 от
01.09.2026

Меню приготавливаемых блюд
 Возрастная категория: от 1 года до 3 лет, от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептур ы
День 2			Белки, г	Жиры, г	Углево ды, г		
	От 1 года до 3 лет						
Завтрак	Каша манная молочная	150	4.49	5.77	16.98	133.6	29
	Какао со сгущенным молоком	180	1.44	2.11	4.21	40.69	21
	Батон	30	2.27	0.87	14.01	79.2	5
	Масло сливочное	5	0.04	4.12	0.04	37.37	6
Итого за завтрак		365	8.24	12.87	35.24	290.86	
	От 3 лет до 7 лет						
Завтрак	Каша манная молочная	180	5.3	6.42	19.39	151.73	29
	Какао со сгущенным молоком	200	1.5	2.16	4.29	41.63	21
	Батон	30	2.27	0.87	14.01	79.2	5
	Масло сливочное	5	0.04	4.12	0.04	37.37	6
Итого за завтрак		415	9.11	13.57	37.73	309.93	
	От 1 года до 3 лет						
Второй завтрак	Йогурт	100	3.18	3.2	3.8	56.7	137
Итого за второй завтрак		100	3.18	3.2	3.8	56.7	
	От 3 лет до 7 лет						
Второй завтрак	Йогурт	100	3.18	3.2	3.8	56.7	137
Итого за второй завтрак		100	3.18	3.2	3.8	56.7	
	От 1 года до 3 лет						

Обед	Салат морковный	30	0.36	1.52	2.43	24.31	72
	Бульон куриный с гренками бульоне	160	2.67	2.94	6.58	61.24	9
	Плов из отварной курицы	130	14.61	9.57	27.08	246.18	54
	Компот из сухофруктов	150	0.3		12.43	47.84	40
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.68	66.16	95
Итого за обед		510	20.58	14.51	62.2	445.73	
От 3 лет до 7 лет							
Обед	Салат морковный	50	0.6	2.54	4.05	40.52	72
	Бульон куриный с гренками бульоне	215	3.19	3.09	9.82	83.76	9
	Плов из отварной курицы	150	16.85	10.54	31.11	281.21	54
	Компот из сухофруктов	200	0.39		15.06	58.07	40
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	17.1	82.7	95
Итого за обед		665	24.33	16.77	77.14	546.26	
От 1 года до 3 лет							
Уплотненный полдник	Омлет	135	10.89	15.73	3.82	199.49	75
	Печенье	20	1.5	2.36	14.98	73	57
	Батон	20	1.5	0.58	10.18	52.8	5
	Кисель	150	0.01		12.94	75.44	34
	Яблоко	95	0.38	0.38	9.31	39.9	102
Итого за уплотненный полдник		420	14.28	19.05	51.23	440.63	
От 3 лет до 7 лет							
Уплотненный полдник	Омлет	150	13.24	18.28	4.16	233.13	75
	Печенье	20	1.5	2.36	14.98	73	57
	Батон	20	1.5	0.58	10.18	52.8	5
	Кисель	200	0.03		25.86	101.96	34
	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	42	102
Итого за уплотненный полдник		490	16.67	21.62	64.98	502.89	
От 1 года до 3 лет							
Итого за день		1395	46.28	49.63	152.47	1233.92	
От 3 лет до 7 лет							
Итого за день		1670	53.29	55.16	183.65	1415.78	

Утверждено приказом МБДОУ
«Детский сад №111 «Умка» г.
Чебоксары № О- 154 от
01.09.2026

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: от 1 года до 3 лет, от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	№ рецептур ы
			Белки	Жиры	Углево ды		
День 3							
	От 1 года до 3 лет						
Завтрак	Каша пшеничная молочная	150	4.05	4.7	14.68	113.67	31
	Чай с молоком	180	3.64	4.16	17.99	105.88	97
	Батон	20	1.5	0.58	10.18	52.8	5
	Масло сливочное	5	0.04	4.12	0.04	37.37	6
Итого за завтрак		355	9.23	13.56	42.89	309.72	
	От 3 до 7 лет						
Завтрак	Каша пшеничная молочная	180	5.21	6.33	19.96	152.69	31
	Чай с молоком	200	4.48	4.8	20.92	140.06	97
	Батон	30	2.27	0.87	14.01	79.2	5
	Масло сливочное	5	0.04	4.12	0.04	37.37	6
Итого за завтрак		415	12	16.12	54.93	409.32	
	От 1 года до 3 лет						
Второй завтрак	Банан	100	1.5	0.5	21	89.3	3
Итого за второй завтрак		100	1.5	0.5	21	89.3	
	От 3 до 7 лет						
Второй завтрак	Банан	100	1.5	0.5	21	89.3	3
Итого за второй завтрак		100	1.5	0.5	21	89.3	
	От 1 года до 3 лет						
Обед	Салат из свежей капусты	30	0.5	2.02	1.31	25.17	70
	Рассольник со сметаной на мясном бульоне	150	2.95	4.16	9.04	87.48	64
	Котлета аппетитная	60	11.35	9.95	4.97	152.65	341

	Каша гречневая	110	2.78	3.14	13.68	90.84	27
	Томатный соус	20	0.49	0.03	2.74	12.62	86
	Лимонный напиток	150	0.008	0.008	12.14	48.38	45
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.68	66.16	95
Итого за обед		560	20.72	19.79	57.56	483.3	
От 3 до 7 лет							
Обед	Салат из свежей капусты	50	0.86	3.04	2.25	39.3	70
	Рассольник со сметаной на мясном бульоне	200	3.77	6.49	13.58	121.49	64
	Котлета аппетитная	70	11.49	13.5	5.37	171.5	341
	Каша гречневая	130	3.29	3.33	16.17	103.8	27
	Томатный соус	20	0.49	0.03	2.74	12.62	86
	Лимонный напиток	200	0.01	0.01	14.15	56.25	45
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	17.1	82.7	95
Итого за обед		720	23.21	27	71.36	587.66	
От 1 года до 3 лет							
Уплотненный полдник	Рыбно-рисовая запеканка со сметанным соусом	200	16.05	11.05	23.72	260.09	66
	Чай с соком	180	0.15		16.38	64.88	98
	Батон	20	1.5	0.58	10.18	52.8	5
Итого за полдник		400	17.7	11.63	50.28	377.77	
От 3 до 7 лет							
Уплотненный полдник	Рыбно-рисовая запеканка со сметанным соусом	220	17.72	12.58	27.72	301.58	66
	Чай с соком	200	0.15		18.38	72.48	98
	Батон	40	3.04	1.02	18.68	85.44	5
Итого за полдник		460	20.91	13.6	64.78	459.5	
От 1 года до 3 лет							
Итого за день			49.15	45.48	171.73	1260.09	
От 3 лет до 7 лет							
Итого за день			57.62	57.22	212.07	1545.78	

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: от 1 года до 3 лет, от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептур ы
			Белки	Жиры	Углево ды		
День 4							
	От 1 года до 3 лет						
Завтрак	Каша геркулесовая молочная	150	4.3	5.32	16.6	127.4	26
	Кофейный напиток с молоком	180	3.48	3.84	12.62	95.8	43
	Батон	20	1.5	0.58	10.18	5.28	5
	Масло сливочное	5	0.04	4.12	0.04	37.37	6
Итого за завтрак		355	9.32	13.86	39.44	265.85	
	От 3 до 7 лет						
Завтрак	Каша геркулесовая молочная	180	4.96	6.34	18.62	146.77	26
	Кофейный напиток с молоком	200	3.77	4.16	15.09	109.08	43
	Батон	30	2.27	0.87	14.01	79.2	5
	Масло сливочное	5	0.04	4.12	0.04	37.37	6
Итого за завтрак		415	11.04	15.49	47.76	372.42	
	От 1 года до 3 лет						
Второй завтрак	Сок фруктовый	150	0.6	0.6	14.7	63	80
Итого за второй завтрак		150	0.6	0.6	14.7	63	
	От 3 до 7 лет						
Второй завтрак	Сок фруктовый	180	0.72	0.72	17.64	75.6	80
Итого за второй завтрак		180	0.72	0.72	17.64	75.6	
	От 1 года до 3 лет						
	Салат свекольный	30	0.43	2.02	2.55	29.55	73

Обед	Щи из свежей капусты со сметаной на курином бульоне	150	4.1	5.54	7.4	94.04	118
	Котлета куриная	50	11.87	3.32	3.72	94.4	116
	Макароны отварные	110	4.02	3.66	26.48	148.37	46
	Компот из свежих яблок	150	0.07	0.07	11.62	45.82	101
	Хлеб ржаной	30	2.43	0.36	12.66	49.62	95
Итого за обед		520	22.92	14.97	64.43	461.8	
От 3 до 7 лет							
Обед	Салат свекольный	50	0.72	3.04	4.22	46.12	73
	Щи из свежей капусты со сметаной на курином бульоне	200	3.88	7.1	10.22	117	118
	Котлета куриная	70	16.22	3.71	3.96	117.32	116
	Макароны отварные	130	4.54	4.1	31.11	184.7	46
	Компот из свежих яблок	200	0.07	0.07	14.59	57.19	101
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.68	66.16	95
Итого за обед		690	28.07	18.5	77.78	588.49	
От 1 года до 3 лет							
Уплотненный полдник	Суфле творожное, сладкий соус	155	17.55	11.2	20.83	249.48	89/78
	Чай с сахаром	180	0.12	0.003	6.01	23.3	99
	Батон	25	1.9	0.22	11.67	53.4	5
	Печенье	40	3	4.72	29.96	166.84	57
Итого за полдник		400	22.57	16.14	68.47	493.02	
От 3 до 7 лет							
Уплотненный полдник	Суфле творожное, сладкий соус	180	20.3	11.5	26	263.87	89/78
	Чай с сахаром	200	0.16	0.04	8.01	31.07	99
	Батон	30	2.27	0.87	14.01	79.2	5

	Печенье	40	3	4.72	29.96	166.84	57
Итого за полдник		450	25.73	17.13	77.98	540.98	

	От 1 года до 3 лет						
Итого за день		1425	55.41	45.57	187.04	1283.67	
	От 3 лет до 7 лет						
Итого за день		1735	65.56	51.84	221.16	1577.49	

Утверждено приказом МБДОУ
«Детский сад №111 «Умка» г.
Чебоксары № О- 154 от
01.09.2026

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: от 1 года до 3 лет, от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые ве-щества			Энергети- ческая ценность Ккал	№ рецептур ы
			Белки	Жиры	Углево- ды		
День 5							
От 1 года до 3 лет							
Завтрак	Каша "Дружба" молочная	150	4.6	6.15	17.35	138.86	29
	Какао со сгущенным молоком	180	1.44	2.11	4.21	40.69	20
	Батон	30	2.27	0.87	14.01	79.2	5
	Масло сливочное	5	0.04	4.12	0.04	37.37	6
Итого за завтрак		365	8.35	13.25	35.61	296.12	
От 3 до 7 лет							
Завтрак	Каша "Дружба" молочная	180	6.15	7.3	25.3	185.21	29
	Какао со сгущенным молоком	200	1.5	2.16	6.29	75.88	20
	Батон	40	3.04	1.02	18.68	85.44	5
	Масло сливочное	5	0.04	4.12	0.04	37.37	6
Итого за завтрак		425	10.73	14.6	50.31	383.9	
От 1 года до 3 лет							
Второй завтрак	Ряженка	150	4.19	6	6.3	94.5	35
Итого за второй завтрак		150	4.19	6	6.3	94.5	
От 3 до 7 лет							
Второй завтрак	Ряженка	180	5.04	7.2	7.56	113.4	35
Итого за второй завтрак		180	5.04	7.2	7.56	113.4	
От 1 года до 3 лет							
Обед	Салат витаминный	30	0.55	2.08	4.03	36.12	68
	Борщ со сметаной на мясном бульоне	150	3.82	3.79	8.06	80.75	7
	Суфле из печени	60	10.69	4.3	4.12	104.51	117

	Картофелье пюре	110	3.14	3.62	21.74	126.71	24
	Компот фруктовый	150	0.08	0.04	11.26	43	118
	Хлеб	40	2.64	0.48	13.68	66.16	95
Итого за обед		540	20.92	14.31	62.89	457.25	
От 3 до 7 лет							
Обед	Салат витаминный	50	0.83	3.09	4.89	49.6	68
	Борщ со сметаной на мясном бульоне	200	4.6	6.42	14.71	127.22	7
	Суфле из печени	70	15.12	6.03	6.32	138.5	117
	Картофелье пюре	130	3.59	4.25	24.43	144.26	24
	Компот фруктовый	200	0.11	0.05	11.69	44.87	118
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	17.1	82.7	95
Итого за обед		700	27.55	20.44	79.14	587.15	
От 1 года до 3 лет							
Уплотненный полдник	Вермишель в молоке	150	3.59	6.71	12.11	122.08	12
	Кисель	150	0.01		12.94	75.44	34
	Плюшка московская	100	6.78	12.9	42.42	267.18	135
Итого за полдник		400	10.38	19.61	67.47	464.7	
От 3 до 7 лет							
Уплотненный полдник	Вермишель в молоке	180	4.36	7.78	14.42	143.92	12
	Кисель	180	0.03		25.86	101.96	34
	Плюшка московская	100	6.78	12.9	42.42	267.18	135
Итого за полдник		460	11.17	20.68	82.7	513.06	
От 1 года до 3 лет							
Итого за день		1455	43.84	53.17	172.27	1312.57	
От 3 лет до 7 лет							
Итого за день		1735	54.49	62.92	219.71	1597.51	

Утверждено приказом МБДОУ
«Детский сад №111 «Умка» г.
Чебоксары № О- 154 от
01.09.2026

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: от 1 года до 3 лет, от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	№ рецептур ы
			Белки	Жиры	Углево ды		
День 6							
	От 1 года до 3 лет						
Завтрак	Каша пшеничная молочная	150	5.53	5.23	19.77	143.41	30
	Кофейный напиток	180	0.11	0.09	8.27	34	44
	Батон	20	1.5	0.58	10.18	52.8	5
	Масло сливочное	5	0.04	4.12	0.04	37.37	6
Итого за завтрак		355	7.18	10.02	38.26	267.58	
	От 3 до 7 лет						
Завтрак	Каша пшеничная	180	6.11	5.87	20.72	155.01	30
	Кофейный напиток	200	0.12	0.1	9.4	38.66	44
	Батон	40	3.04	1.02	18.68	85.44	5
	Масло сливочное	5	0.04	4.12	0.04	37.37	6
Итого за завтрак		425	9.31	11.11	48.84	316.48	
	От 1 года до 3 лет						
Второй завтрак	Чай с соком	150	0.15		16.38	64.88	98
Итого второй завтрак		150	0.15	0	16.38	64.88	
	От 3 до 7 лет						
Второй завтрак	Чай с соком	200	0.15		18.38	72.48	98
Итого второй завтрак		200	0.15	0	18.38	72.48	
	От 1 года до 3 лет						
	Салат морковный	30	0.36	1.52	2.43	24.31	72

Обед	Суп крестьянский со сметаной на мясном бульоне	150	4.19	4.92	10.52	90.32	83
	Котлета аппетитная	60	11.35	9.95	4.97	152.65	341
	Каша гречневая	110	2.78	2.78	13.68	87.54	27
	Томатный соус	20	0.49	0.03	2.74	12.62	86
	Компот из свежих яблок	150	0.07	0.07	11.62	45.82	39
	Хлеб ржаной	30	2.43	0.36	12.66	49.62	95
Итого за обед		550	21.67	19.63	58.62	462.88	
От 3 до 7 лет							
Обед	Салат морковный	50	0.6	2.54	4.05	40.52	72
	Суп крестьянский со сметаной на мясном бульоне	200	4.83	7.2	15.06	140.6	83
	Котлета аппетитная	70	11.49	13.50	5.37	171.5	341
	Каша гречневая	130	3.29	3.33	16.17	103.8	27
	Томатный соус	20	0.49	0.03	2.74	12.62	86
	Компот из свежих яблок	200	0.08	0.08	14.59	57.19	39
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	17.1	82.7	95
Итого за обед		720	24.08	27.28	75.08	608.93	
От 1 года до 3 лет							
Уплотненный полдник	Омлет	135	10.89	15.73	3.82	199.49	75
	Печенье	20	1.5	2.36	14.98	73	57
	Напиток из сухофруктов	150	0.3		12.43	47.84	53
	Яблоко	95	0.38	0.38	9.31	39.9	102
	Батон	30	2.27	0.87	14.01	79.2	5
Итого за полдник		430	15.34	19.34	54.55	439.43	
От 3 до 7 лет							
Уплотненный полдник	Омлет	150	13.24	18.28	4.16	233.13	75
	Печенье	20	1.5	2.36	14.98	73	57
	Напиток из сухофруктов	200	0.39		15.06	58.07	53
	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	42	102

	Батон	40	3.04	1.02	18.68	85.44	5
Итого за полдник		510	18.57	22.06	62.68	491.64	

	От 1 года до 3 лет						
Итого за день		1485	44.34	48.99	167.81	1234.77	
	От 3 лет до 7 лет						
Итого за день		1855	52.11	60.45	204.98	1489.53	

Утверждено приказом МБДОУ
«Детский сад №111 «Умка» г.
Чебоксары № О- 154 от
01.09.2026

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: от 1 года до 3 лет, от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал.	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
День 7							
От 1 года до 3 лет							
Завтрак	Каша рисовая молочная	150	3.57	4.55	15.5	113.33	32
	Какао с молоком	180	3.88	4.33	16.28	117.1	20
	Батон	20	1.5	0.58	10.18	52.8	5
	Масло сливочное	5	0.04	4.12	0.04	37.37	6
Итого за завтрак		355	8.99	13.58	42	320.6	
От 3 лет до 7 лет							
Завтрак	Каша рисовая молочная	180	4.37	6.07	18.34	140.92	32
	Какао с молоком	200	4.84	5.37	21.78	151.6	20
	Батон	30	2.27	0.87	14.01	79.2	5
	Масло сливочное	5	0.04	4.12	0.04	37.37	6
Итого за завтрак		415	11.52	16.43	54.17	409.09	
От 1 года до 3 лет							
Второй завтрак	Молоко кипяченое	150	4.2	4.8	7.05	87	48
Итого за второй завтрак		150	4.2	4.8	7.05	87	
От 3 лет до 7 лет							
Второй завтрак	Молоко кипяченое	180	5.04	5.76	8.46	104	48
Итого за второй завтрак		180	5.04	5.76	8.46	104	
От 1 года до 3 лет							
Обед	Салат из свежей капусты	30	0.5	2.02	1.31	25.17	70
	Бульон куриный с гренками	160	2.67	2.94	6.58	61.24	9
	Суфле куриное	60	13.18	14.14	3.83	197.15	88

	Макароны отварные	110	4.02	3.66	26.48	148.37	46
	Напиток из свежих фруктов	150	0.72	0.72	17.46	75.6	52
	Хлеб ржаной	20	1.32	0.24	6.84	33.08	95
Итого за обед		530	22.41	23.72	62.5	540.61	
От 3 лет до 7 лет							
Обед	Салат из свежей капусты	50	0.86	3.04	2.25	39.3	70
	Бульон куриный с гренками	215	3.19	3.09	9.82	83.76	9
	Суфле куриное	70	15.18	16.5	4.16	229.75	88
	Макароны отварные	130	4.54	4.1	31.11	184.7	46
	Напиток из свежих фруктов	180	0.07	0.07	11.87	45.53	52
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	17.1	82.7	95
Итого за обед		695	27.14	27.4	76.31	665.74	
От 1 года до 3 лет							
Уплотненный полдник	Овощи тушеные с мясом птицы	135	13.69	10.57	11.66	193.68	302
	Сок	150	0.6	0.6	14.7	63	80
	Батон	20	1.5	0.58	10.18	52.8	5
	Яблоко	95	0.38	0.38	9.31	39.9	102
Итого за упл. полдник		400	16.17	12.13	45.85	349.38	
От 3 лет до 7 лет							
Уплотненный полдник	Овощи тушеные с мясом птицы	150	15.83	13.78	13.19	236.88	302
	Сок	200	0.8	0.8	19.6	84	80
	Батон	20	1.5	0.58	10.18	52.8	5
	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	42	102
Итого за упл. полдник		470	18.53	15.56	52.77	415.68	
От 1 года до 3 лет							
Итого за день		1435	51.77	54.23	157.40	1297.59	
От 3 лет до 7 лет							
Итого за день		1760	62.23	65.15	191.71	1594.51	

Утверждено приказом МБДОУ
«Детский сад №111 «Умка» г.
Чебоксары № О- 154 от
01.09.2026

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: от 1 года до 3 лет, от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность ккал.	№ рецепт уры
			Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г		
День 8							
От 1 года до 3 лет							
Завтрак	Каша пшенная молочная	150	4.05	4.7	14.7	113.67	31
	Чай с молоком	180	3.64	4.16	17.99	120.88	97
	Батон	20	1.5	0.58	10.18	52.8	5
	Масло сливочное	5	0.04	4.12	0.04	37.37	6
Итого за завтрак		355	9.23	13.56	42.91	324.72	
От 3 лет до 7 лет							
Завтрак	Каша пшенная молочная	180	5.21	6.33	19.96	152.69	31
	Чай с молоком	200	4.48	4.8	20.92	140.06	97
	Батон	30	2.27	0.87	14.01	79.2	5
	Масло сливочное	5	0.04	4.12	0.04	37.37	6
Итого за завтрак		415	12	16.12	54.93	409.32	
От 1 года до 3 лет							
Второй завтрак	Напиток фруктовый	150	0.08	0.04	11.26	43	80
Итого за второй завтрак		150	0.08	0.04	11.26	43	
От 3 лет до 7 лет							
Второй завтрак	Напиток фруктовый	180	0.11	0.05	11.69	44.87	80
Итого за второй завтрак		180	0.11	0.05	11.69	44.87	
От 1 года до 3 лет							
Обед	Салат свекольный	30	0.43	2.02	2.55	29.55	70
	Суп овощной со сметаной на курином бульоне	150	4.42	5.61	9.85	105.04	86

	Жаркое по-помашнему	130	10.56	10.56	18.93	208.72	18
	Лимонный напиток	150	0.01	0.01	12.18	48.78	45
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.68	66.16	95
Итого за обед		500	18.06	18.68	57.19	458.25	
От 3 лет до 7 лет							
Обед	Салат свекольный	50	0.72	3.04	4.22	46.12	73
	Суп овощной со сметаной на курином бульоне	200	4.03	5.31	11.43	112.88	86
	Жаркое по-помашнему	150	12.29	12.19	21.85	240.83	18
	Лимонный напиток	200	0.01	0.019	13.68	56.25	45
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.36	17.1	82.7	95
Итого за обед		650	20.35	20.92	68.28	538.78	
От 1 года до 3 лет							
Уплотненный полдник	Капуста тушеная с мясом	170	8.08	7.45	8.61	189.93	21
	Чай сладкий	180			13.87	53.06	99
	Пряник	30	0.96	0.84	24.33	102.63	343
	Батон	30	2.27	0.87	14.01	79.2	5
Итого за полдник		410	11.31	9.16	60.82	424.82	
От 3 лет до 7 лет							
Уплотненный полдник	Капуста тушеная с мясом	220	12.77	18.07	11.61	226.2	21
	Чай сладкий	200			13.87	53.06	99
	Пряник	30	0.96	0.84	24.33	102.63	343
	Батон	30	2.27	0.87	14.01	79.2	5
Итого за полдник		480	16	19.78	63.82	461.09	
От 1 года до 3 лет							
Итого за день		1415	38.68	41.44	172.18	1250.79	
От 3 лет до 7 лет							
Итого за день		1725	48.46	56.87	198.72	1454.06	

Утверждено приказом
МБДОУ «Детский сад №111
«Умка» г. Чебоксары
№ О- 154 от 01.09.2026

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: от 1 года до 3 лет, от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал.	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 9							
	От 1 года до 3 лет						
Завтрак	Каша манная молочная	150	4.22	6.04	16.09	124.72	29
	Кофейный напиток с молоком	180	3.48	3.84	12.62	95.8	43
	Батон	20	1.5	0.58	10.18	52.8	5
	Масло сливочное	5	0.04	4.12	0.04	37.37	6
Итого за завтрак		355	9.24	14.58	38.93	310.69	
	От 3 до 7 лет						
Завтрак	Каша манная молочная	180	5.3	6.42	19.38	151.73	29
	Кофейный напиток с молоком	200	3.77	4.16	15.09	109.08	43
	Батон	30	2.27	0.87	14.01	79.2	5
	Масло сливочное	5	0.04	4.12	0.04	37.37	6
Итого за завтрак		415	11.38	15.57	48.52	377.38	
	От 1 года до 3 лет						
Второй завтрак	Фруктовый напиток с соком	150	0.15	0.15	8.66	35.65	342
Итого второй завтрак		150	0.15	0.15	8.66	35.65	
	От 3 до 7 лет						
Второй завтрак	Фруктовый напиток с соком	180	0.18	0.18	10.39	42.78	342
Итого второй завтрак		180	0.18	0.18	10.39	42.78	
	От 1 года до 3 лет						
	Салат витаминный	30	0.55	2.08	4.03	36.12	68

Обед	Суп картофельный с макаронами на мясном бульоне	150	3.66	3.01	15.62	107.7	82
	Кнели рыбные	60	9.17	2.61	3.22	72.35	340
	Картофельное пюре	110	3.14	3.62	21.74	126.71	24
	Напиток из сухофруктов	150	0.3		12.43	47.84	53
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.68	66.16	95
Итого за обед		540	19.46	11.8	70.72	456.88	
От 3 до 7 лет							
Обед	Салат витаминный	50	0.83	3.09	4.89	49.6	61
	Суп картофельный с макаронами на мясном бульоне	200	3.75	4.51	15.91	122.55	82
	Кнели рыбные	70	10.73	3.15	3.84	85.77	340
	Картофельное пюре	130	3.59	4.25	24.43	144.26	24
	Напиток из сухофруктов	200	0.39		15.06	58.07	53
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	17.1	82.7	95
Итого за обед		700	22.59	15.6	81.23	542.95	
От 1 года до 3 лет							
Уплотненный полдник	Булочка домашняя	75	6.01	4.72	37	205.54	8
	Суп молочный рисовый	180	5.64	8.88	21.92	190.02	84
	Чай с лимоном	180	0.003	0.003	11.96	46.35	96
Итого за упл. полдник		435	11.65	13.603	70.88	441.91	
От 3 до 7 лет							
Уплотненный полдник	Булочка домашняя	75	6.01	4.72	37	205.54	8
	Суп молочный рисовый	200	5.49	7.86	24.78	191.75	84
	Кисель	200	0.03		25.86	111.96	34
Итого за упл. полдник		475	11.53	12.58	87.64	509.25	
От 1 года до 3 лет							
Итого за день		1480	40.50	40.133	189.19	1245.13	
От 3 лет до 7 лет							
Итого за день		1770	45.68	43.93	227.78	1472.36	

Утверждено приказом МБДОУ
«Детский сад №111 «Умка» г.
Чебоксары № О- 154 от
01.09.2026

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: от 1 года до 3 лет, от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал.	№ рецептур ы
			Белки	Жиры	Углевод ы		
День 10							
	От 1 года до 3 лет						
Завтрак	Каша геркулесовая молочная	150	4.3	5.32	16.6	127.4	26
	Какао со сгущенным молоком	180	1.44	2.11	4.21	40.69	20
	Батон	30	2.27	0.87	14.01	79.2	5
	Масло сливочное	5	0.04	4.12	0.04	37.37	6
Итого за завтрак		365	8.05	12.42	34.86	284.66	
	От 3 до 7 лет						
Завтрак	Каша геркулесовая молочная	180	4.96	6.34	18.62	146.77	26
	Какао со сгущенным молоком	200	1.5	2.16	4.29	41.63	20
	Батон	40	3.04	1.02	18.68	85.44	5
	Масло сливочное	5	0.04	4.12	0.04	37.37	6
Итого за завтрак		425	9.54	13.64	41.63	311.21	
	От 1 года до 3 лет						
Второй завтрак	Ряженка	150	4.19	6	6.3	94.5	35
Итого второй завтрак		150	4.19	6	6.3	94.5	
	От 3 до 7 лет						
Второй завтрак	Ряженка	180	5.04	7.2	7.56	113.4	35
Итого второй завтрак		180	5.04	7.2	7.56	113.4	
	От 1 года до 3 лет						
	Салат морковный	30	0.36	1.52	2.43	24.31	72

Обед	Суп картофельный с клецками на мясном бульоне	150	3.88	5.62	14.9	124.09	87
	Запеканка картофельная с мясом, с томатным соусом	150	13.15	10.3	23.85	234.93	19/86
	Компот из свежих яблок	150	0.08	0.08	12.22	48.56	39
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	17.1	82.7	95
Итого за обед		530	20.77	18.12	70.5	514.59	
От 3 до 7 лет							
Обед	Салат морковный	50	0.6	2.54	4.05	40.52	72
	Суп картофельный с клецками на мясном бульоне	200	4.28	6.59	16.6	142.65	87
	Запеканка картофельная с мясом, с томатным соусом	170	17.42	12.72	32.07	304.55	19/86
	Компот из свежих яблок	200	0.09	0.09	14.93	58.71	39
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	17.1	82.7	95
Итого за обед		670	25.69	22.54	84.75	629.13	
От 1 года до 3 лет							
Уплотненный полдник	Сырники из творога	130	17.36	5.03	20.56	270.33	115
	Сладкий соус	15	0.55	0.015	7.46	29.76	78
	Яблоко	95	0.38	0.38	9.31	39.9	102
	Чай с соком	150	0.15		10.46	42.16	98
	Батон	20	1.5	0.58	10.18	52.8	5
Итого за упл. полдник		410	19.94	6.005	57.97	434.95	
От 3 до 7 лет							
Уплотненный полдник	Сырники из творога	150	22.78	5.63	22.57	329.81	115
	Сладкий соус	20	0.7	0.032	8.42	34.52	78

Итого за упл. полдник	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	42	102
	Чай с соком	200	0.17		18.38	72.48	98
	Батон	40	3.04	1.02	18.68	85.44	5
		510	27.09	7.082	77.85	564.25	

	От 1 года до 3 лет						
Итого за день		1455	52.95	42.545	169.63	1328.7	
	От 3 лет до 7 лет						
Итого за день		1785	67.36	50.462	211.79	1617.99	

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ "ДЕТСКИЙ САД № 111 "УМКА" ГОРОДА ЧЕБОКСАРЫ
ЧУВАШСКОЙ РЕСПУБЛИКИ,** Пидиксеева Дарья Ивановна, ИСПОЛНЯЮЩИЙ
ОБЯЗАННОСТИ ЗАВЕДУЮЩЕГО

01.09.26 13:26 (MSK)

Сертификат 383F0B704EF1C2097F2AC65873545CA1
Действует с 22.07.25 по 15.10.26