

Предлагаемое 10-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

*для детей дошкольного возраста 1-3 лет, 12 часовой режим функционирования посещающих
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение городского округа-город
Камышин / весна-лето 2025г./124,30руб./*

УТВЕРЖДАЮ
Директор ООО г. Камышин
"Комбинат социального питания"



Ч.И. Садыхов

2025 г.

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ



2025 г.

меню весна-лето 2025г

1-3г.

Прием пищи	Наименование блюда	выход	Б	Ж	У	энерг	№ рецептуры
						к.кал	
День 1							
Завтрак	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ И МАСЛОМ	130гр.	3,40	15,41	9,80	107,5	№206
	ЧАЙ С САХАРОМ	180гр.	0,06	0,02	9,99	40	№392
	БАТОН	34	1,60	0,58	10,40	49,2	
	ПОВИДЛО	20	0,08	0,00	8,00	38	
II Завтрак	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	100гр.	0,30	0,00	14,50	55,6	№376
Обед	СУП С КАРТОФЕЛЕМ И КЛЕЦКАМИ	150гр.	3,92	6,18	8,50	170,5	№85
	ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	130	4,57	6,94	7,96	134,5	№302
	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	25	0,65	1,75	4,25	48	СБ 2011
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180гр.	0,54	0,00	26,10	100,08	№376
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНО-РЖАНОЙ	30гр.	1,98	0,33	13,35	61,8	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30гр.	2,43	0,30	14,64	72,6	
Полдник	КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ ОВСЯНАЯ	150	3,33	6,29	11,82	117,1	№168
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	150	10,00	4,50	28,70	180	№395
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	2,43	0,30	14,64	72,6	
Ужин	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,06	0,02	9,99	40	№392
	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	5,12	4,64	0,28	63,48	№213
	БАТОН	20	1,60	0,58	10,40	49,2	
Итого за 1 день:		1569	42,07	47,84	203,32	1400,34	

1-3г.

Прием пищи	Наименование блюда	выход	Б	Ж	У	энерг	№ рецеп
						к.кал	
День 2							
Завтрак	КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	150	3,31	3,45	8,20	121	№ 168
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,06	0,02	9,99	40	№392
	БАТОН	20	1,60	0,58	10,40	49,2	СБ 2011
II Завтрак	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	100	0,54	0,00	26,10	100,8	№ 376
Обед	СУП ЛАПША С КУРИЦЕЙ	150	5,10	6,00	4,30	116,6	№ 86
	ФРИКАДЕЛЬКИ КУРИНЫЕ В СОУСЕ №355	75	9,98	20,38	3,85	112,4	№ 308
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	110	2,75	4,62	11,26	116,6	№ 321
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180гр.	0,54	0,00	26,10	100,08	№376
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНО РЖАНОЙ	20	1,98	0,33	12,30	61,8	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	2,43	0,30	14,64	72,6	
Полдник							
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	0,72	0,72	17,64	75,6	№400
	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	50	4,05	2,65	13,45	120,5	№466
Ужин	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО ПРОТЕРТОГО МЯСА	55	5,76	2,31	15,25	136,08	№277
	ЧАЙ С САХАРОМ	180гр.	0,06	0,02	9,99	40	№392
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	2,43	0,30	14,64	72,6	
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	110	1,10	6,00	5,41	65,003	№317
Итого за 2 день:		1570	42,41	47,68	203,52	1400,14	

1-3г.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Б	Ж	У	энерг к/кал	№ рецеп туры
День 3							
Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ ВЕРМИШЕЛЕВЫЙ	150г.	3,45	2,55	15,97	145,78	№ 93
	ЧАЙ С САХАРОМ	180г.	0,06	0,02	9,99	40	№392
	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ /БАТОН	50	2,58	18,36	16,60	256,86	№3
II Завтрак	СОК ФРУКТОВЫЙ	100гр.	0,40	0,40	9,80	42	№399
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БАБОВЫМИ	150	6,60	3,60	8,35	99	№81
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ПО КУПЕЧЕСКИ С КУРИЦЕЙ	130	10,40	3,25	10,81	112,35	ТТК-96
	ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	30	0,65	1,75	4,25	48	
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180гр.	0,54	0,00	26,10	100,08	№376
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНО РЖАНОЙ	30гр.	1,98	0,33	12,30	61,8	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30гр.	2,43	0,30	14,64	72,6	
	ЧАЙ С САХАРОМ	180г.	0,06	0,02	9,99	40	№392
Полдник	МОРКОВНАЯ ИКРА	70	4,79	7,92	5,30	36,75	№54
	БАТОН	20	1,60	0,58	10,40	49,2	
Ужин	БЛИНЧИКИ	100	5,00	7,00	22,00	170	№447
	СТУЩЕНОЕ МОЛОКО	20	1,44	1,70	11,20	64	сб.2011
	КИСЕЛЬ ПЛОДОВО ЯГОДНЫЙ	180	0,00	0,00	15,66	62,46	591/96
Итого за День:		1600	41,98	47,78	203,36	1400,88	

1-3г.

Прием пищи	Наименование блюда	выход	Б	Ж	У	энерг	№ рецеп
						к.кал	
День 4							
Завтрак	КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ	150гр.	6,72	3,36	31,20	179,04	№168
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,06	0,02	9,99	40	№392
	БАТОН	20	0,08	0,25	10,40	66,1	
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦИОННОЕ	10	1,60	0,08	0,13	49,2	
II Завтрак	СОК ФРУКТОВЫЙ	100гр	0,40	1,60	9,80	42	№ 399
ОБЕД	БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	150	5,70	4,35	8,10	160,9	№57
	ПЛОВ С КУРИЦЕЙ	130гр.	7,41	13,13	14,30	196,3	№304
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180гр.	0,24	0,00	26,10	100,08	№376
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНО РЖАНОЙ	30гр.	1,98	0,33	12,30	61,8	СБ 2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30гр.	2,43	0,30	14,64	72,6	СБ 2011
	СВЕКЛА ОТВАРНАЯ	35	0,24	0,03	0,51	3,3	
Полдник							
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,06	0,02	9,99	40	№392
	ПИРОЖОК СДОБНЫЙ С КАРТОФЕЛЕМ	50	2,10	6,45	12,80	117,5	№454
	ЗРАЗА РЫБНАЯ С СОУСОМ №348	90	8,77	13,85	8,26	79,44	№265
Ужин	КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	110	1,70	3,60	9,80	80	№168
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	2,43	0,30	14,64	72,6	
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,06	0,02	9,99	40	№392
Итого за 4 день:		1645	42,28	46,99	202,95	1400,86	

1-3г.

Прием пищи	Наименование блюда	выход	Б	Ж	У	энерг	№
						к.кал	рецеп
День 5							
Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ РИСОВЫЙ	150гр.	6,06	10,22	4,05	138,5	№94
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,06	0,02	9,99	40	№392
	БАТОН	20	1,60	0,58	10,40	49,2	СБ 2011
	СЫР	10	2,60	2,65	0,35	35,5	СБ 2011
II Завтрак	СОК ФРУКТОВЫЙ	100гр.	0,40	0,40	9,80	42	
Обед	СУП ВЕРМИШЕЛЕВЫЙ С КАРТОФЕЛЕМ	150г.	4,71	7,00	8,78	130,36	№82
	ЖАРКОЕ ПО ДОМАШНЕМУ С КУПИЦЕЙ	110	8,01	8,18	11,12	141,88	№276
	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	20	2,07	3,69	10,31	187,94	СБ 2011
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180гр.	0,54	0,00	26,10	100,08	№376
	ПШЕНИЧНО-РЖАНОЙ	20	1,98	0,33	12,30	61,8	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	2,43	0,30	14,64	72,6	
Полдник	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	50	1,70	3,60	9,80	80	№392
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,06	0,02	9,99	40	№392
Ужин							
	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ №354	100	7,28	9,80	35,97	145,6	№236
	КИСЕЛЬ ПЛОДОВО ЯГОДНЫЙ	200			15,66	62,46	№591/96
Итого за 5 день:		1510	41,93	47,09	203,90	1400,52	

1-3г.

Прием пищи	Наименование блюда	выход	Б	Ж	У	энерг	№
						к.кал	рецеп
День 6							
Завтрак	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ И САХАРОМ	150				139,1	ТТК-16
	КИСЕЛЬ ПЛОДОВО ЯГОДНЫЙ	180				62,46	№591/96
	БАТОН	30				49,2	
		360					
II Завтрак	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫ ФРУКТОВ	100				100,08	№376
Обед	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	150				183,4	№67
	ТЕФТЕЛИ В СОУСЕ №348	75					№287
	КАША ПШЕНИЧНАЯ	110					№314
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180гр.				100,08	№376
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНО РЖАНОЙ	30гр.				61,8	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30гр.				72,6	
		575					
Полдник	ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ №354	100				169,1	№237
	КАКАО С МОЛОКОМ	150				433,5	№397
Ужин	РАГУ ОВОЩНОЕ	100				140	№344
	ЧАЙ С САХАРОМ	180гр.				40	№392
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНО РЖАНОЙ	30				61,8	№459
Итого за 6 день:		1605				2045,40	

1-3г.

Прием пищи	Наименование блюда	выход	Б	Ж	У	энерг	№ рецеп
		#####				к.кал	
День 7							
Завтрак	КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ МАННАЯ	150гр.				119,5	№168
	ЧАЙ С МОЛОКОМ	150гр.				433,5	№394
	БАТОН	20				49,2	
II Завтрак	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	100				55,6	№376
Обед	СУП РИСОВЫЙ С КАРТОФЕЛЕМ	150				110,6	№80
	КОТЛЕТА ИЗ КУРИЦЫ	60гр.				84,8	№305
	СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ	10				34,47	№ 355
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	110гр.				65,003	№317
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180гр.				100,08	№376
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНО РЖАНОЙ	30ГР				61,8	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30ГР				72,6	
Полдник	ЧАЙ С САХАРОМ	180гр.				40	№392
	КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ	50				77,1	№460
Ужин	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ ТУШЕНЫЕ В СОУСЕ №348	70				136,33	№261
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110				62	№313
	ЧАЙ С САХАРОМ	180г.				40	№392
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30				72,6	№458
Итого за 7 день:		1610				1615,18	

1-3г.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	энерг	№
						к.кал	рецеп
День 8							
Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ ГРЕЧНЕВОЙ	150г.				146,4	№94
	ЧАЙ С САХАРОМ	180гр.				40	№392
	БАТОН	30ГР				49,2	
	СЫР	10				35,5	
II Завтрак	СОК ФРУКТОВЫЙ	100гр.				42	№399
Обед	СУП ПШЕННЫЙ С КАРТОФЕЛЕМ	150г.				71,4	№80
	БИТОЧКИ МЯСНЫЕ	60				127,8	№282
	СВЕКЛА ОТВАРНАЯ	30				13,2	СБ 2011
	ГОРОХОВОЕ ПЮРЕ	110гр.				139,6	№317
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180гр.				100,08	№376
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНО РЖАНОЙ	30ГР				61,8	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30ГР				72,6	
Полдник							
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	150				40	№ 395
	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	50				147,7	№458
Ужин	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ С МЯСОМ ПТИЦЫ В СОУСЕ №355	115				108,4	№133-2011
	ЧАЙ С САХАРОМ	180				40	№392
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20				72,6	
Итого за 8 день:		1575				1308,28	

1-3г.

Прием пищи	Наименование блюда	выход	Б	Ж	У	энерг к.кал	№ рецеп
День 9							
Завтрак							
	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	85				133,08	№215
	ЧАЙ С САХАРОМ	180гр.				40	№392
	БАТОН	30ГР				49,2	
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦИОННОЕ	10				72,6	
II Завтрак	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ПЛОДОВ	100				55,6	№376
Обед	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С КУРИЦЕЙ	150				157,34	№76
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ ПТИЦЫ	125				145,81	№336
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ПЛОДОВ	180				100,08	№376
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНО РЖАНОЙ	30				61,8	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30				72,6	
Полдник	СЫР ПОРЦИОННЫЙ	10				79	№185
	ЧАЙ С САХАРОМ	180гр.				40	№392
	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	50				124	
Ужин	КАША МОЛОЧНАЯ МАННАЯ ВЯЗКАЯ	150				119,5	№185
	КИСЕЛЬ ПЛОДОВО ЯГОДНЫЙ	180				62,46	№591/96
	БАТОН	20				49,2	
Итого за 9 день:		1510				1362,27	

1-3г.

Прием пищи	Наименование блюда	выход	Б	Ж	У	энерг к.кал	№ рецеп
День 10							
Завтрак	КАША МОЛОЧНАЯ ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	150гр.				139,4	№168
	ЧАЙ С САХАРОМ	180гр.				40	№392
	БАТОН	20				49,2	
II Завтрак							
	СОК ФРУКТОВЫЙ	100гр.				42	№399
Обед							
	ЩИ ПО-УРАЛЬСКИ	150				141,25	№72
	ОЛАДЫ ПЕЧЕНОЧНЫЕ	60				87,36	425-96Г
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПОРЕ	100				116,6	№ 321
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180гр.				100,08	№376
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНО РЖАНОЙ	20				61,8	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20				72,6	
Полдник	ПИРОЖОК СДОБНЫЙ С ПОВИДЛОМ	40				116	№454
	КИСЕЛЬ ПЛОДОВО ЯГОДНЫЙ	180				62,46	№591/96
Ужин	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40				63,48	№213
	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦОМ И ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	65				80	№ 45
	ЧАЙ С САХАРОМ	180гр.				49,2	№392
	БАТОН	20				40	
	Итого за 10 день:	1505				1261,00	

Меню разработано на основании Сборника рецептур 2011г. блюд
и кулинарных изделий в дошкольных организациях редактор Могильный М.П.