

Предлагаемое 10-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 12 часовой режим функционирования посещающих  
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение городского округа-город  
Камышин / весна-лето 2025г./141,15руб./

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ООО г. Камышин "Комбинат  
социального питания"

  
Ч.И. Садыков  
"28" 03 2025 г.  


УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий МБДОУ

  
"28" 03 2025 г.  


меню весна-лето 2025г

3-7

Прием пищи	Наименование блюда	выход				энерг к.кал	№ рецепт уры
			Б	Ж	У		
<b>День 1</b>							
<b>Завтрак</b>	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ И МАСЛОМ	190	4,08	17,08	11,76	249,00	№206
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,06	0,02	9,99	40,00	№392
	БАТОН	30	1,6	0,58	10,40	49,20	СБ 2011
	ПОВИДЛО	30	0,08	0	8,00	38,00	
<b>II Завтрак</b>	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	100гр.	0,3	0	14,50	55,60	№376
<b>Обед</b>	СУП С КАРТОФЕЛЕМ И КЛЕЦКАМИ	180г.	7,845	9,36	25,14	296,30	№ 302
	ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	150	8,26	9,075	14,65	253,88	№302
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	200	0,54	0	26,10	100,08	№376
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНО-РЖАНОЙ	30гр.	1,98	0,33	12,30	61,80	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	42	2,43	0,3	14,64	72,60	
<b>Полдник</b>	КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ ОВСЯНАЯ	180	6,594	13,27	14,18	189,89	№168
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	160	12	4,5	67,35	180,00	№395
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНО РЖАНОЙ	40	1,98	0,33	12,30	61,80	
<b>Ужин</b>	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,06	0,02	9,99	40,00	
	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40,00	5,12	4,64	0,28	63,48	№213
	БАТОН	30,00	1,60	0,58	10,40	49,20	
<b>Итого за 1 день:</b>		<b>1802,00</b>	<b>54,53</b>	<b>60,09</b>	<b>261,98</b>	<b>1800,83</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	выход				энерг к.кал	№ рецепт
			Б	Ж	У		
<b>День 2</b>							
<b>Завтрак</b>	КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ ПШЕНИЧНАЯ	190	6,21	5,62	19,7	250,77	№168
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,06	0,02	9,99	40	№392
	БАТОН	30	1,6	0,58	10,4	49,2	СБ 2011
<b>II Завтрак</b>	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	100	0,54	0	26,1	100,08	№ 376
<b>Обед</b>	СУП ЛАПША С КУРИЦЕЙ	180	7,56	7,2	19,76	198,46	№ 86
	ФРИКАДЕЛЬКИ КУРИНЫЕ В СОУСЕ № 355	90	14,64	25,86	12,38	177,3	№ 308
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	110	2,75	4,62	16,17	116,6	№ 321
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	190	0,54	0	26,1	100,08	№376
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНО РЖАНОЙ	30 гр	1,98	0,33	12,3	61,8	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30 гр	2,43	0,3	14,64	72,6	
<b>Полдник</b>	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	0,72	0,72	17,64	75,6	№383
	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	50	4,05	2,65	13,45	120,5	№466
<b>Ужин</b>	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО ПРОТЕРТОГО МЯСА	60	7,4	5,82	29,62	230,22	№277
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,06	0,02	9,99	40	№392
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	1,1	6	8,405	95,003	№317
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,43	0,3	14,64	72,6	СБ 2011
<b>Итого за 2 день:</b>		<b>1800</b>	<b>54,07</b>	<b>60,04</b>	<b>261,29</b>	<b>1800,81</b>	

## 3-7

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Б	Ж	У	энерг	№ рецепт уры	
						к.кал		
<b>День 3</b>								
<b>Завтрак</b>	СУП МОЛОЧНЫЙ ВЕРМИШЕЛЕВЫЙ	180	4,14	3,06	39,06	249,8	№ 93	
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,06	0,02	9,99	40	№392	
	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ /батон	60	2,58	18,36	16,6	256,86	№3	
<b>II Завтрак</b>	СОК ФРУКТОВЫЙ	100гр.	0,4	0,4	9,8	42	№399	
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	180	12,92	4,32	20,52	268,8	№81	
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ПО КУПЕЧЕСКИ С КУРИЦЕЙ	160	13,46	9,93	26,94	191,36	ТТК-96	
	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	50	0,65	1,75	4,25	48		
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0,54	0	26,1	100,08	№376	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНО РЖАНОЙ	30гр.	1,98	0,33	12,3	61,8		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30гр.	2,43	0,3	14,64	72,6		
	<b>Полдник</b>	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,06	0,02	9,99	40	№392
		МОРКОВНАЯ ИКРА	90	7,72	12,48	12,48	84	№54
		БАТОН	30	1,6	0,58	10,4	49,2	
<b>Ужин</b>	БЛИНЧИКИ	100	5	7	22	170	№447	
	СГУЩЕННОЕ МОЛОКО	20	1,44	1,7	11,2	64	№392	
	КИСЕЛЬ ПЛОДОВО ЯГОДНЫЙ	200			15,66	62,46	№591	
<b>Итого за 3день:</b>		<b>1810</b>	<b>54,98</b>	<b>60,25</b>	<b>262,93</b>	<b>1800,96</b>		

## 3-7

Прием пищи	Наименование блюда	выход	Б	Ж	у	энерг	№ рецепт
						к.кал	
<b>День 4</b>							
<b>Завтрак</b>	КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ	190гр.	7,56	3,78	45,1	211,18	№168
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,06	0,02	9,99	40	№392
	БАТОН	30	1,6	0,58	10,4	49,1	
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦИОННОЕ	10	0,08	0,25	0,13	66,1	
<b>II Завтрак</b>	СОК ФРУКТОВЫЙ	100гр	0,4	0,4	9,8	42	№ 399
<b>ОБЕД</b>	БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	180	6,84	5,22	19,72	264,1	№57
	ПЛОВ С КУРИЦЕЙ	160	8,55	16,24	29,6	327,6	№304
	СВЕКЛА ОТВАРНАЯ	60	0,4	0,05	0,85	5,5	СБ 2011
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0,54	0	26,1	100,08	№376
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНО РЖАНОЙ	30гр.	1,98	0,33	12,3	61,8	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30гр.	2,43	0,3	14,64	72,6	
<b>Полдник</b>	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,06	0,02	9,99	40	№392
	ПИРОЖОК СДОБНЫЙ С КАРТОФЕЛЕМ	50	2,1	6,45	12,8	117,5	№454
<b>Ужин</b>	ЗРАЗА РЫБНАЯ С СОУСОМ №348	100	17,4	22,02	22,8	146,2	№265
	КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	130	2,21	4,68	12,74	143,6	№20
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	0,06	0,02	9,99	72,6	
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	2,43	0,3	14,64	40	№392
<b>Итого за 4 день:</b>		<b>1880</b>	<b>54,73</b>	<b>60,66</b>	<b>261,59</b>	<b>1800,06</b>	

## 3-7

Прием пищи	Наименование блюда	выход	Б	Ж	У	энерг	№ рецепт
						к.кал	
<b>День 5</b>							
<b>Завтрак</b>	СУП МОЛОЧНЫЙ РИСОВЫЙ	180	5,68	7,09	25,72	237,5	№94
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,06	0,02	9,99	40	№392
	БАТОН	20	1,6	0,58	10,4	49,2	
	СЫР	15	2,6	2,65	0,35	35,5	сб 2011
<b>II Завтрак</b>	СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0,4	0,4	9,8	42	№399
<b>Обед</b>	СУП ВЕРМИШЕЛЕВЫЙ С КАРТОФЕЛЕМ	180	11,6	19,11	12,92	273	№82
	ЖАРКОЕ ПО ДОМАШНЕМУ С КУРИЦЕЙ	145	8,181	7,362	17,92	229,53	№276
	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	50	2,006	3,69	10,313	187,94	
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	200	0,54	0	26,1	100,08	№376
	ПШЕНИЧНО-РЖАНОЙ	30	1,98	0,33	12,3	61,8	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,43	0,3	14,64	72,6	
<b>Полдник</b>	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	50	2,21	4,68	12,74	104	№458
	ЧАЙ С САХАРОМ	180гр.	0,06	0,02	9,99	40	№392
<b>Ужин</b>	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ №354	100				182,7	№236
	КИСЕЛЬ ПЛОДОВО ЯГОДНЫЙ	200	12,7	13,5	57,89	192,7	№591/96
<b>Итого за 5 день:</b>		<b>1700</b>	<b>54,5460,03</b>	<b>261,371</b>	<b>1780,00</b>		

## 3-7

Прием пищи	Наименование блюда	выход	Б	Ж	У	энерг	№ рецепт
						к.кал	
<b>День 6</b>							
Завтрак	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ И САХАРОМ	180	3,817	9,186	26,644	167	ТТК-16
	КИСЕЛЬ ПЛОДОВО ЯГОДНЫЙ	200	0	0	15,66	62,46	№591/96
	БАТОН	20	1,6	0,58	10,4	49,2	
		<b>400</b>					
II Завтрак	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫ ФРУКТОВ	100	0,54	0	26,1	100,08	№376
Обед	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	180	5,402	11,58	27	183,4	№67
	ТЕФТЕЛИ В СОУСЕ №348	90	8,181	7,362	23,92	262,53	№287
	КАША ПШЕНИЧНАЯ	130	2,066	3,69	10,313	199,94	№314
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180гр.	0,54	0	26,1	100,08	№376
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНО РЖАНОЙ	30гр.	1,98	0,33	12,3	61,8	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30гр.	2,43	0,3	14,64	72,6	
		<b>640</b>					
Полдник	ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ С СОУСОМ	150	12,6	10,75	15,63	169,1	№237
	КАКАО С МОЛОКОМ	150	6,45	8,5	5,3	113,5	№397
		<b>300</b>					
Ужин	РАГУ ОВОЩНОЕ	130	6,54	7,43	24,7	156,51	№344
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,06	0,02	9,99	40	№392
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНО РЖАНОЙ	30	1,98	0,33	12,3	61,8	
<b>Итого за 6 день:</b>		<b>1800</b>	<b>54,19</b>	<b>60,06</b>	<b>261,00</b>	<b>1800,00</b>	

## 3-7

Прием пищи	Наименование блюда	выход	Б	Ж	У	энерг	№ рецепт
						к.кал	
<b>День 7</b>							
Завтрак	КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ МАННАЯ	180	2,38	2,917	8,08	229,5	№168
	ЧАЙ С МОЛОКОМ	160гр.	6,48	2,73	32,89	218,32	№392
	БАТОН	20	1,6	0,58	10,4	49,2	
		<b>360</b>					
II Завтрак	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	100	0,3	0	14,5	55,6	№376
Обед	СУП РИСОВЫЙ С КАРТОФЕЛЕМ	180	6,443	7,537	18,25	194,94	№80
	КОТЛЕТА ИЗ КУРИЦЫ	70	5,46	16,76	19,37	167,8	№305
	СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ	20	0,54	2,91	1,65	34,47	№ 355
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	1,1	6	8,405	95,003	№317
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	200	0,54	0	26,1	100,08	№376
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНО РЖАНОЙ	30ГР	1,98	0,33	12,3	61,8	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30ГР	2,43	0,3	14,64	72,6	
			<b>660</b>				
Полдник	ЧАЙ С САХАРОМ	200гр.	0,06	0,02	9,99	40	№392
	КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ	50	6,84	3,79	16,11	125	№460
		<b>250</b>					
Ужин	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ ТУШЕНЫЕ В СОУСЕ № 348	80	11,6	8,57	23,95	148,05	№261
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	4,6	7,52	22,1	106,6	№313
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,06	0,02	9,99	40	№392
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНО РЖАНОЙ	20	1,98	0,33	12,3	61,8	
<b>Итого за 7 день:</b>		<b>1800</b>	<b>54,39</b>	<b>60,31</b>	<b>261,03</b>	<b>1800,76</b>	

## 3-7

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	энерг	№ рецепт
						к.кал	
<b>День 8</b>							
<b>Завтрак</b>	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ ГРЕЧНЕВОЙ	180	3,94	7,56	30,8	175,68	№94
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,06	0,02	9,99	40	№392
	БАТОН	30	1,6	0,58	10,4	49,2	
	СЫР	10	3,9	3,975	0,525	53,25	
		<b>420</b>					
<b>II Завтрак</b>	СОК ФРУКТОВЫЙ	100гр.	0,4	0,4	9,8	42	№399
<b>Обед</b>	СУП ПШЕННЫЙ С КАРТОФЕЛЕМ	180	3,06	5,4	6,3	85,68	№80
	БИТОЧКИ МЯСНЫЕ	70	4,98	7,98	10,04	149,1	№282
	СВЕКЛА ОТВАРНАЯ	70	0,85	0,1	4	22	
	ГОРОХОВОЕ ПЮРЕ	130	3,49	0,65	18,31	187,94	№317
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	200	0,54	0	26,1	100,08	№376
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНО РЖАНОЙ	30ГР	1,98	0,33	12,3	61,8	сб 2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30ГР	2,43	0,3	14,64	72,6	сб 2011
		<b>710</b>					
<b>Полдник</b>	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	160	10	4,5	54,61	180	№ 395
	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	50	6,15	3,653	17,55	147,7	№458
		<b>210</b>					
<b>Ужин</b>	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	2,43	0,3	14,64	72,6	
	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ С МЯСОМ ПТИЦЫ В СОУСЕ №355	148	6,01	22,73	11,095	172,045	№133-2011
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	2,67	2,34	9,91	89	№392
<b>Итого за 8 день:</b>		<b>1808</b>	<b>54,49</b>	<b>60,81</b>	<b>261,01</b>	<b>1800</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	выход	Б	Ж	У	энерг	№ рецепт
						к.кал	
<b>День 9</b>							
<b>Завтрак</b>	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	105	8,358	11,5	51,29	271,26	№215
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,06	0,02	9,99	40	№392
	БАТОН	20	1,6	0,58	10,4	49,2	сб 2011
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦИОННОЕ	10	2,43	0,3	14,64	72,6	
		<b>335</b>					
<b>II Завтрак</b>	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ПЛОДОВ	100	0,3	0	14,5	55,6	№376
<b>Обед</b>	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	8,6	9,85	44,3	298,01	№76
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ ПТИЦЫ	165	10,42	21,89	5,76	242	№336
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ПЛОДОВ	200	0,54	0	26,1	100,08	№376
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНО РЖАНОЙ	40	1,98	0,33	12,3	61,8	сб 2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,43	0,3	14,64	72,6	
		<b>635</b>					
<b>Полдник</b>	СЫР ПОРЦИОННЫЙ	10	2,6	2,65	0,35	35,5	№185
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,06	0,02	9,99	40	№392
	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	50	4,05	2,65	13,45	120,5	№466
		<b>260</b>					
<b>Ужин</b>	КАША МОЛОЧНАЯ МАННАЯ ВЯЗКАЯ	180	9,28	9,927	8,08	229,5	№185
	КИСЕЛЬ ПЛОДОВО ЯГОДНЫЙ	200	0	0	15,66	62,46	№591/96
	БАТОН	25	1,6	0,58	10,4	49,2	
<b>Итого за 9 день:</b>		<b>1735</b>	<b>54,31</b>	<b>60,60</b>	<b>261,85</b>	<b>1800,31</b>	

## 3-7

Прием пищи	Наименование блюда	выход	Б	Ж	У	энерг	№
						к.кал	рецепт
<b>День 10</b>							
<b>Завтрак</b>	КАША МОЛОЧНАЯ ЯЧНЕВАЯ С САХАРОМ	180	18,48	15,52	25,65	342,10	№168
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,06	0,02	9,99	40,00	№392
	БАТОН	20	1,60	0,58	10,40	49,20	СБ 2011
<b>II Завтрак</b>	СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0,40	0,40	9,80	42,00	№399
<b>Обед</b>	ЩИ ПО УРАЛЬСКИ	200	6,92	15,12	25,19	258,63	72,00
	ОЛАДЬИ ПЕЧЕНОЧНЫЕ	70	10,08	13,57	27,14	282,01	425-96Г
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	130	2,75	4,62	16,17	116,60	№ 321
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180гр.	0,54	0,00	26,10	100,08	№376
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНО РЖАНОЙ	30гр.	1,98	0,33	12,30	61,80	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30гр.	2,43	0,30	14,64	72,60	
	ПИРОЖОК СДОБНЫЙ С ПОВИДЛОМ	40	0,32	0,32	27,90	116,00	№454
<b>Полдник</b>	КИСЕЛЬ ПЛОДОВО ЯГОДНЫЙ	200	0,00	0,00	15,66	62,46	№591/96
	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	5,12	4,64	0,28	63,48	№213
<b>Ужин</b>	СВЕКЛА С СОЛЕНЫМ ОГУРЦОМ И ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	80	2,21	4,68	19,81	104,00	№36
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,06	0,02	9,99	40,00	№392
	БАТОН	33	1,60	0,58	10,40	49,20	
	<b>Итого за 10 день:</b>	<b>1733</b>	<b>54,55</b>	<b>60,70</b>	<b>261,42</b>	<b>1800,16</b>	

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