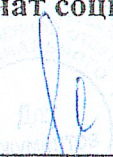


Предлагаемое 10-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

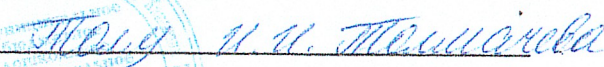
*для детей дошкольного возраста 1-3 лет, 12 часовой режим функционирования посещающих
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение городского округа-город
Камышин / 2026г./130,60руб./*

УТВЕРЖДАЮ
Директор ООО г. Камышин
"Комбинат социального питания"



Ч.И. Садыхов
"04" апреля 2026 г.

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ



"04" апреля 2026 г.

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 130,60 руб./

1-3г. 2026г. 130,60 р.

Прием пищи	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества (Г)			Энерг. к/кал.	Витами н С	№ рецепту
			Б	Ж	У			
День 1								
Завтрак	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ И МАСЛОМ	130	3.4	15.41	9.8	177.5	0.03	№206
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.06	0.02	9.99	40	2.46	№392
	БАТОН	20	1.6	0.58	10.4	49.2	0	сб.2011
	ПОВИДЛО	20	0.08	0	8	38	0	сб.2011
		350	0	0	0	0	0	
II Завтрак	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	100	0.3	0	14.5	55.6	0.34	№376
		100	0	0	0	0	0	
Обед	СУП С КАРТОФЕЛЕМ И С КЛЕЦКАМИ	150	13.856	8.42	22.5	180.68	0.36	№85
	ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	130	4.57	9.18	12.666	194.5	7.34	№302
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0.54	0	26.1	100.08	0.34	№376
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНО РЖАНОЙ	30	1.98	0.33	13.35	61.8	0	сб.2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.43	0.3	14.64	72.6	0	сб.2011
		520	0	0	0	0	0	
Полдник	КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ ОВСЯНАЯ	150	3.334	6.29	11.82	117.1	1.27	№168
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.06	0.02	9.99	40	2.46	№392
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	2.43	0.3	14.64	72.6	0.01	сб.2011
Ужин		350	0	0	0	0	0	
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.06	0.02	9.99	40	2.46	№392
	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	5.12	4.64	0.28	63.48	0	№213
	БАТОН	20	1.6	0.58	10.4	49.2	0	сб.2011
		240	0	0	0	0	0	
Итого за 1 день:	белки-42,07 жиры-47,84 углеводы-203,32 к/кал.-1400,34	1560	41.42	46.09	199.07	1352.34	17.07	

1-3г. 2026г. 130,60 р.

Прием пищи	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества (г)			энерг. к/кал.	Витами н С	№ рецепту
			Б	Ж	У			
День 2								
Завтрак	КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ	150	3.31	3.45	3.78	121	0.7	№168
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.06	0.02	9.99	40	0.03	№392
	БАТОН	20	1.6	0.58	10.4	49.2	0	сб.2011
		350	0	0	0	0	0	
II Завтрак	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	100	0.54	0	26.1	100.08	0.34	№376
		100	0	0	0	0	0	
Обед	СУП ЛАПША С КУРИЦЕЙ	150	5.1	6	4.3	116.6	5.34	№86
	ФРИКАДЕЛЬКИ КУРИНЫЕ В СОУСЕ №355	75	9.1	20.38	3.85	112.4	0.5	№308
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	110	2.75	4.86	11.26	116.6	0.2	№321
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0.54	0	26.1	100.08	0.34	№376
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНО РЖАНОЙ	20	1.98	0.33	12.3	61.8	0	сб.2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	2.43	0.3	14.64	72.6	0	сб.2011
		555	0	0	0	0	0	
Полдник	КИСЕЛЬ ПЛОДОВО ЯГОДНЫЙ	150	7.28	9.8	35.97	145.6	1	№591/96
	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	50	5.65	3.23	23.85	169.72		№466
		200	0	0	0	0	0	
Ужин	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО ПРОТЕРТОГО МЯСА	55	5.76	2.31	11.25	100	0.24	№277
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	110	1.1	6	5.405	65.003	0	№317
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.06	0.02	9.99	40	0.03	№392
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	2.43	0.3	14.64	72.6	0	сб.2011
		365	0	0	0	0	0	0
Итого за 2 день:	белки-42,41 жиры-47,68 углеводы-203,52 к/кал.-1400,14	1570	49.69	57.58	223.83	1483.28	8.72	

1-3г. 2026г. 130,60 р.

Прием пищи	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества (Г)			Энерг. к/кал.	Витами н С	№ рецепту
			Б	Ж	У			
День 4								
Завтрак	КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ	150	6.72	3.36	15.41	159.04	0.7	№168
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.06	0.02	9.99	40	0.03	№392
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦИОННОЕ	7	0.08	0.25	0.13	66.1	0	сб.2011г
	БАТОН	20	1.6	0.58	10.4	49.2	0	сб.2011г
		357	0	0	0	0	0	
II Завтрак	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	100	0.54	0	26.1	100.08	0.34	№376
		100	0	0	0	0	0	
ОБЕД	БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	150	5.7	4.35	8.1	160.9	4.18	№57
	ПЛОВ С КУРИЦЕЙ	130	7.41	13.13	14.3	161.52	11	№304
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0.54	0	26.1	100.08	0.34	№376
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНО РЖАНОЙ	20	1.98	0.33	12.3	61.8	0	сб.2011г
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	2.43	0.3	14.64	72.6	0	сб.2011г
		500	0	0	0	0	0	
Полдник	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.06	0.02	9.99	40	0.03	№392
	ПИРОЖОК СДОБНЫЙ С КАРТОФЕЛЕМ	50	2.1	6.45	12.8	117.5	0.2	№454
		230	0	0	0	0	0	
Ужин	ЗРАЗА РЫБНАЯ С СОУСОМ №348	90	8.873	14.28	8.257	79.44	0.25	№265
	КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	110	1.7	3.6	9.8	80		№168
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.06	0.02	9.99	40	0.03	№392
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	2.43	0.3	14.64	72.6	0	сб.2011г
	400	0	0	0	0	0		
Итого за 4 день: белки-42,28 жиры-46,99 углеводы-202,95 к/кал.-1400,86		1587	42.28	46.99	202.95	1400.86	17.10	

1-3г. 2026г. 130,60 р.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Энерг. к/кал.	Витами н С	№ рецепту
			Б	Ж	У			
День 5								
Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ РИСОВЫЙ	150	6.06	11.25	4.05	138.5	1.3	№94
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.06	0.02	9.99	40	0.03	№392
	БАТОН	20	1.6	0.58	10.4	49.2	0	сб.2011
	СЫР	10	2.6	2.65	0.35	35.5		сб.2011
		380	0	0	0	0	0	
II Завтрак	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	100	0.54	0	26.1	100.08	0.34	№376
		100	0	0	0	0	0	
Обед	СУП ВЕРМИШЕЛЕВЫЙ С КАРТОФЕЛЕМ	150	4.71	7	6.78	130.36	14.3	№82
	ЖАРКОЕ ПО ДОМАШНЕМУ С КУРИЦЕЙ	110	4.26	3.182	4	218.9	5.97	№276
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0.54	0	26.1	100.08	0.34	№376
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНО РЖАНОЙ	20	1.98	0.33	12.3	61.8	0	сб.2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	2.43	0.3	14.64	72.6	0	сб.2011
		480	0	0	0	0	0	
Полдник	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.06	0.02	9.99	40	0.03	№392
	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	45	5.38	3.653	28.59	195.3	0.02	№458
		245	0	0	0	0	0	
Ужин	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ №354	100	4.43	8.3	14.64	72.6	0	№236
	КИСЕЛЬ ПЛОДОВО ЯГОДНЫЙ	150	7.28	9.8	35.97	145.6	0.12	№591/96
		250	0	0	0	0	1	
Итого за 5 день: белки-41,93 жиры-47,09 углеводы-203,9 к/кал.-1400,52		1455	41.93	47.09	203.90	1400.52	23.45	

1-3г. 2026г. 130,60 р.

Прием пищи	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества (Г)			Энерг. к/кал.	Витами н С	№ рецепту
			Б	Ж	У			
День 6								
Завтрак	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ И САХАРОМ	150	3.63	3.538	4.953	135.9	0.03	ТТК-16г
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.06	0.02	9.99	40	0.03	№392
	БАТОН	20	1.6	0.58	10.4	49.2	0	сб.2011
		350	0	0	0	0	0	
II Завтрак	СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0.4	0.4	9.8	42	2	№399
		100	0	0	0	0	0	
Обед	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	150	5.302	5.12	5.05	130.67	5.94	№67
	ТЕФТЕЛИ В СОУСЕ №348	75	5.35	6.182	23.62	120.3	5.97	№287
	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	110	1.86	4.213	5.485	67.6	15.446	№314
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0.54	0	26.1	100.08	0.34	№376
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНО РЖАНОЙ	20	1.98	0.33	13.35	61.8	0	сб.2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	2.43	0.3	14.64	72.6	0	сб.2011
		555	0	0	0	0	0	0
Полдник	ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ С СОУСОМ №354	100	4.08	8.77	3.03	181.65	0.77	№237
	КИСЕЛЬ ПЛОДОВО ЯГОДНЫЙ	180	7.28	9.8	35.97	145.6	0.12	№591/96
		280	0	0	0	0	0	
Ужин	ОВОЩНОЕ РАГУ	100	5.54	7.43	15.98	140	0.58	№344
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.06	0.02	9.99	40	0.03	№392
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	2.43	0.3	14.64	72.6	0	сб.2011
		300	0	0	0	0	0	
Итого за 6 день: белки-42,54,жиры-47,00,углеводы-203,к/кал.-1400		1585	42.54	47.00	203.00	1400.00	31.26	

1-3г. 2026г. 130,60 р.

Прием пищи	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества (Г)			Энерг. к/кал.	Витами н С	№ рецепту
			Б	Ж	У			
День 7								
Завтрак	КАША МОЛОЧНАЯ МАННАЯ ВЯЗКАЯ	150	4.38	7.917	2.08	119.5	0.7	№168
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.06	0.02	9.99	40	0.03	№392
	БАТОН	20	1.6	0.58	10.4	49.2	0	сб.2011
		350	0	0	0	0	0	
II Завтрак	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	100	0.3	0	14.5	55.6	0.34	№376
		100	0	0	0	0	0	
Обед	СУП РИСОВЫЙ С КАРТОФЕЛЕМ	150	3.163	4.337	9.76	110.6	8.4	№80
	КОТЛЕТА ИЗ КУРИЦЫ	60	4.46	14.379	5.37	84.8	0	№305
	СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ	15	0.54	2.91	1.65	34.47	0.02	№355
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	110	1.1	6	5.405	65.003	0	№317
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0.54	0	26.1	100.08	0.34	№376
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНО РЖАНОЙ	30	1.98	0.33	12.3	61.8	0	сб.2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	2.43	0.3	14.64	72.6	0	сб.2011
		565	0	0	0	0	0	
Полдник	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.06	0.02	9.99	40	0.03	№392
	КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ	50	9.06	3.37	37.99	255.42	0	№460
		230	0	0	0	0	0	
Ужин	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ ТУШЕНЫЕ В СОУСЕ №348	70	8.5	6.475	9.875	136.33	0.29	№261
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	110	2	0.4	9	62	0.1	№314
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.06	0.02	9.99	40	0.03	№392
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	2.43	0.3	14.64	72.6	0.01	сб.2011
		380	0	0	0	0	0	
Итого за 7 день:	белки-42,66 жиры-47,36 углеводы-203,68 к/кал.-1400	1625	42.66	47.36	203.68	1400.00	10.29	

1-3г. 2026г. 130,60 р.

Прием пищи	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества (Г)			Энерг. к/кал.	Витами н С	№ рецепту
			Б	Ж	У			
День 8								
Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ ГРЕЧНЕВОЙ	150	2.95	2.3	5.15	106.4	1.02	№94
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.06	0.02	9.99	40	0.03	№392
	БАТОН	20	1.6	0.58	10.4	49.2	0	сб.2011
	СЫР	10	2.6	2.65	0.35	35.5		сб.2011
		360	0	0	0	0	0	
II Завтрак	СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0.4	0.4	9.8	42	1	№399
		100	0	0	0	0	0	
Обед	СУП ПШЕННЫЙ С КАРТОФЕЛЕМ	150	5.46	4.5	5.25	71.4	7.6	№80
	БИТОЧКИ МЯСНЫЕ	60	3.52	4.86	7.8	127.8	0.5	№282
	ГОРОХОВОЕ ПЮРЕ	110	2.03	0.55	5.73	131.71	15.446	№317
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0.54	0	26.1	100.08	0.34	№376
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНО РЖАНОЙ	20	1.98	0.33	12.3	61.8	0	сб.2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	2.43	0.3	14.64	72.6	0	сб.2011
		540	0	0	0	0	0	
Полдник	КИСЕЛЬ ПЛОДОВО ЯГОДНЫЙ	150	7.28	9.8	35.97	145.6	0.12	№591/96
	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	45	5.38	3.653	28.59	195.3	0.02	№458
		195	0	0	0	0	0	
Ужин	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ С МЯСОМ ПТИЦЫ В СОУСЕ № 355	115	4.14	16.885	7.095	108.395	0.5	№133-2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	2.43	0.3	14.64	72.6	0	сб.2011
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.06	0.02	9.99	40	0.03	№392
		315	0	0	0	0	0	
Итого за 8 день: белки-42,86 жиры-47,15 углеводы-203,8 к/кал.-1400,39		1510	42.86	47.15	203.80	1400.39	26.61	

1-3г. 2026г. 130,60 р.

Прием пищи	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества (г)			Энерг. к/кал.	Витами н С	№ рецепту
			Б	Ж	У			
День 9								
Завтрак	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	85	3.808	7.532	9.67	118.63	0	№215
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.06	0.02	9.99	40	0.03	№392
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	2.43	0.3	14.64	72.6	0	сб.2011г
		305	0	0	0	0	0	0
II Завтрак	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	100	0.3	0	14.5	55.6	0.34	№376
		100	0	0	0	0	0	
Обед	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	150	5.96	7.367	9.5	127.34	5.94	№76
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ ПТИЦЫ	125	3.552	7.054	9.08	122.63	3.87	№336
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0.54	0	26.1	100.08	0.34	№376
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНО РЖАНОЙ	20	1.98	0.33	12.3	61.8	0	сб.2011г
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	2.43	0.3	14.64	72.6	0	сб.2011г
			495	0	0	0	0	0
полдник	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.06	0.02	9.99	40	0.03	№392
	СЫР ПОРЦИОННЫЙ	10	2.6	2.65	0.35	35.5	0.13	сб.2011г
	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	50	5.65	3.23	23.85	169.72		№466
		260	0	0	0	0	0	
Ужин	КАША МОЛОЧНАЯ МАННАЯ ВЯЗКАЯ	150	4.38	7.917	2.08	189.5	0.7	№185
	КИСЕЛЬ ПЛОДОВО ЯГОДНЫЙ	150	7.28	9.8	35.97	145.6	1	№591/96
	БАТОН	20	1.6	0.58	10.4	49.2	0	сб.2011г
		320	0	0	0	0	0	
Итого за 9 день: белки-42,63 жиры-47,1 углеводы-203,06 к/кал.-1400,82		1480	42.63	47.1	203.06	1400.8	12.38	

1-3г. 2026г. 130,60 р.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (Г)			Энерг. к/кал.	Витами н С	№ рецепту ры
			Б	Ж	У			
День 10								
Завтрак	КАША МОЛОЧНАЯ ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	150	9.05	6.03	9.8	239.4	0.9	№168
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.06	0.02	9.99	40	0.03	№392
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	2.43	0.3	14.64	72.6	0	сб.2011г
		370	0	0	0	0	0	
II Завтрак	СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0.4	0.4	9.8	42	1	№399
		100	0	0	0	0	0	
Обед	ЩИ ПО УРАЛЬСКИ	150	6.27	14.425	14.608	141.25	13.3	№72
	ОЛАДЬИ ПЕЧЕНОЧНЫЕ	50	8.64	12.06	6.12	126.45	0	425-96г
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	100	2.75	4.62	16.17	116.6	0.2	№321
	КОМПЮТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0.54	0	26.1	100.08	0.3	№376
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНО РЖАНОЙ	20	1.98	0.33	13.35	61.8	0	сб.2011г
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	2.43	0.3	14.64	72.6	0	сб.2011г
		520	0	0	0	0	0	
Полдник	ПИРОЖОК СДОБНЫЙ С ПОВИДЛОМ	40	0.32	0.32	27.9	116	3.48	№454
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.06	0.02	9.99	40	0.03	№392
		240	0	0	0	0	0	
Ужин	ВИНЕГРЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	80	5.1	8.78	6.21	119.14		№45
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	2.43	0.3	14.64	72.6	0	сб.2011г
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.06	0.02	9.99	40	0.03	№392
		280	0	0	0	0	0	
Итого за 10 дней белки-42,52 жиры-47,93 углеводы-203,95 к/кал.-1400,52		1510	42.52	47.93	203.95	1400.52	19.27	
Меню разработано на основании Сборника рецептур 2011г. блюд и кулинарных изделий в дошкольных организациях редактор Могильный М.П.		15392						
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД								
белки-42,3 жиры-47,8 углеводы-203,4 к/кал-1400,52								
ЗНАЧЕНИЕ ПО НОРМАМ СанПиНа 2.3/2.4.3590-20								
белки-42 жиры-47 углеводы-203 к/кал.-1400								