

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
 Детский сад № 45  
 городского округа – город Камышин  
 (МБДОУ Дс № 45)

**Утверждено**

Директором ООО г.Камышин  
 «Комбинат социального-питания»  
 Ч.И.Садыхов

**Согласовано**

Заведующий МБДОУ Дс № 45  
 \_\_\_\_\_ Лир В.И..  
 2026г.

**Ежедневное меню основного питания**

Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения  
 Детский сад № 45 городского округа – город Камышин

На \_\_\_\_\_ 2026 года

Возрастная категория: 3-7 лет.

Длительность пребывания детей в образовательной организации: 11-12 часов.

Прием пищи	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества (Г)			Энерг. к/кал.	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 7</b>								
Завтрак	КАША МОЛОЧНАЯ МАННАЯ ВЯЗКАЯ	180	2,38	2,917	8,08	229,5	0,7	№168
	ЧАЙ С МОЛОКОМ	160	<b>36,45</b>	<b>22,5</b>	<b>15,3</b>	<b>433,5</b>	0,03	№392
	БАТОН	20	<b>1,6</b>	<b>0,58</b>	<b>10,4</b>	<b>49,2</b>	0	сб.2011
		<b>360</b>	0	0	0	0	0	
II Завтрак	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	100	<b>0,3</b>	<b>0</b>	<b>14,5</b>	<b>55,6</b>	0,34	№376
		<b>100</b>	0	0	0	0	0	
Обед	СУП РИСОВЫЙ С КАРТОФЕЛЕМ	180	9,163	7,537	14,76	197,94	8,4	№80
	КОТЛЕТА КУРИНАЯ	70	5,46	19,679	14,37	167,8	0	№305
	СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ	20	0,54	2,91	1,65	34,47	0,02	№355
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	1,1	6	8,405	95,003	0	№317
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	<b>0,54</b>	<b>0</b>	<b>26,1</b>	<b>100,08</b>	0,34	№376
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНО РЖАНОЙ	30	<b>1,98</b>	<b>0,33</b>	<b>12,3</b>	<b>61,8</b>	0	сб.2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	<b>2,43</b>	<b>0,3</b>	<b>14,64</b>	<b>72,6</b>	0	сб.2011
		<b>640</b>	0	0	0	0	0	
Полдник	ЧАЙ С САХАРОМ	180	<b>0,06</b>	<b>0,02</b>	<b>9,99</b>	<b>40</b>	0,03	№392
	КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ	50	2,64	0,66	15,09	77,1	0	№460
		<b>230</b>	0	0	0	0	0	
Ужин	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ В СОУСЕ №348	80	11,6	8,57	23,95	148,05	0,3	№261
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	4,6	7,52	22,1	106,6	0,1	№313
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	<b>0,06</b>	<b>0,02</b>	<b>9,99</b>	<b>40</b>	0,03	№392
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНО РЖАНОЙ	20	<b>1,98</b>	<b>0,33</b>	<b>12,3</b>	<b>61,8</b>	0	сб.2011
		<b>430</b>	0	0	0	0	0	
Итого за 7 день:	белки-54,39 жиры-60,31 углеводы-261,03 к/кал.-1800,76	<b>1760</b>	<b>82,88</b>	<b>79,87</b>	<b>233,93</b>	<b>1971,04</b>	<b>10,29</b>	

Ответственный за организацию питания  
 Повар-бригадир

И.В.Стёпина  
 Т.Э.Голова  
 Л.А.Свищёва

## Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

Детский сад № 45

городского округа – город Камышин

(МБДОУ Дс № 45)

**Утверждено**

Директором ООО г.Камышин  
«Комбинат социального-питания»  
Ч.И.Садыхов

**Согласовано**

Заведующий МБДОУ Дс № 45  
Лир В.И..  
2026г.

**Ежедневное меню основного питания**

Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения

Детский сад № 45

городского округа – город Камышин

На \_\_\_\_\_ 2026 года

Возрастная категория: 1-3 года.

Длительность пребывания детей в образовательной организации: 11-12 часов.

Прием пищи	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества (Г)			Знерг. к/кал.	Витамин С	
			Б	Ж	У			
<b>День 7</b>								
Завтрак	КАША МОЛОЧНАЯ МАННАЯ ВЯЗКАЯ	150	4,38	7,917	2,08	119,5	0,7	
	ЧАЙ С МОЛОКОМ	150	<b>36,45</b>	<b>22,5</b>	<b>15,3</b>	<b>433,5</b>	0,03	
	БАТОН	20	<b>1,6</b>	<b>0,58</b>	<b>10,4</b>	<b>49,2</b>	0	
		<b>320</b>	0	0	0	0	0	
II Завтрак	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	100	<b>0,3</b>	<b>0</b>	<b>14,5</b>	<b>55,6</b>	0,34	
		<b>100</b>	0	0	0	0	0	
Обед	СУП РИСОВЫЙ С КАРТОФЕЛЕМ	150	3,163	4,337	9,76	110,6	8,4	
	КОТЛЕТА ИЗ КУРИЦЫ	60	4,46	14,379	5,37	84,8	0	
	СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ	10	0,54	2,91	1,65	34,47	0,02	
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	110	1,1	6	5,405	65,003	0	
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	<b>0,54</b>	<b>0</b>	<b>26,1</b>	<b>100,08</b>	0,34	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНО РЖАНОЙ	30	<b>1,98</b>	<b>0,33</b>	<b>12,3</b>	<b>61,8</b>	0	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	<b>2,43</b>	<b>0,3</b>	<b>14,64</b>	<b>72,6</b>	0	
		<b>570</b>	0	0	0	0	0	
	Полдник	ЧАЙ С САХАРОМ	180	<b>0,06</b>	<b>0,02</b>	<b>9,99</b>	<b>40</b>	0,03
		КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ	50	2,64	0,66	15,09	77,1	0
		<b>230</b>	0	0	0	0	0	
Ужин	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ ТУШЕНЫЕ В СОУСЕ №348	70	8,5	6,475	9,875	136,33	0,29	
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	2	0,4	9	62	0,1	
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	<b>0,06</b>	<b>0,02</b>	<b>9,99</b>	<b>40</b>	0,03	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	<b>2,43</b>	<b>0,3</b>	<b>14,64</b>	<b>72,6</b>	0,01	
		<b>390</b>	0	0	0	0	0	
<b>Итого за 7 день:</b>	<b>белки-42,66 жиры-47,36 углеводы-203,68 к/кал.-1400</b>	<b>1610</b>	<b>72,63</b>	<b>67,13</b>	<b>186,09</b>	<b>1615,18</b>	<b>10,29</b>	

Ответственный за организацию питания  
Повар-бригадир

И.В.Стёпина  
Т.Э.Голова  
Л.А.Свищёва