Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

Детский сад № 45

городского округа – город Камышин

(МБДОУ Дс № 45)

 **Утверждено Согласовано**

 Директором ООО г.Камышин Заведующий МБДОУ Дс № 45

 «Комбинат социального питания» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Лир В.И..

 Ч.И.Садыхов 2025г.

**Ежедневное меню основного питания**

Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения

Детский сад № 45

городского округа – город Камышин

На\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2025 года

Возрастная категория: 1-3 года.

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



Ответственный за организацию питания И.В.Стёпина

Повар-бригадир Т.Э.Голова

 Л.А.Свищёва

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

Детский сад № 45

городского округа – город Камышин

(МБДОУ Дс № 45)

 **Утверждено Согласовано**

 Директором ООО г.Камышин Заведующий МБДОУ Дс № 45

 «Комбинат социального питания» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Лир В.И..

 Ч.И.Садыхов 2025г.

**Ежедневное меню основного питания**

Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения

Детский сад № 45

городского округа – город Камышин

На\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2025 года

Возрастная категория: 1-3 лет.

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

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **День 2** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** | КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ  | 150 | **3,31** | **3,45** | **13,2** | **171** | 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 | **6,3** | **6** | **12,3** | **127,5** | 5,34 | №86 |
|   | ФРИКАДЕЛЬКИ КУРИНЫЕ В СОУСЕ №355  | 75 | **8,9** | **15,7** | **6,29** | **115** | 0,5 | №308 |
|   | КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ | 110 | **2,75** | **4,62** | **16,17** | **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** | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ | 150 | **4,8** | **5,4** | **7,2** | **96** | 1 | №400 |
|  | СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ | 50 | **4,05** | **2,65** | **27,45** | **150,5** |   | №466 |
|  |   | **200** | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |   |
| **Ужин** | ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО ПРОТЁРТОГО МЯСА | 55 | **7,26** | **2,76** | **16,86** | **121,08** | 0,24 | №253 |
|  | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | 110 | **1,7** | **3,6** | **9,8** | **80** |   | №45 |
|   | 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 |
|   |   | **360** | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |   |
| **Итого за 2 день:** | **белки-42,41 жиры-47,68 углеводы-203,52 к/кал.-1400,14** | **1565** | **48,71** | **45,73** | **233,43** | **1514,04** | **8,72** |  |

Ответственный за организацию питания И.В.Стёпина

Повар-бригадир Т.Э.Голова

 Л.А.Свищёва

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

Детский сад № 45

городского округа – город Камышин

(МБДОУ Дс № 45)

 **Утверждено Согласовано**

 Директором ООО г.Камышин Заведующий МБДОУ Дс № 45

 «Комбинат социального питания» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Лир В.И..

 Ч.И.Садыхов 2025г.

**Ежедневное меню основного питания**

Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения

Детский сад № 45

городского округа – город Камышин

На\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2025 года

Возрастная категория: 1-3 лет.

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

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **выход** | **Пищевые вещества (Г)** | **Знерг. к/кал.** | **Витамин С** | **№ рецептуры** |
|  | **Б** | **Ж** | **У** |
| **День 3** |   |   |   |   |   |   |   |   |
| **Завтрак** | СУП МОЛОЧНЫЙ ВЕРМИШЕЛЕВЫЙ | 150 | **3,45** | **2,55** | **32,55** | **166,5** | 0,5 | №93 |
|   | ЧАЙ С САХАРОМ | 180 | **0,06** | **0,02** | **9,99** | **40** | 0,03 | №392 |
|   | БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ /Батон/ | 50 | **2,58** | **18,36** | **16,6** | **256,86** | 0,13 | №3 |
| **II Завтрак** |   | **380** | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |   |
|  | СОК ФРУКТОВЫЙ  | 100 | **0,4** | **0,4** | **9,8** | **42** | 2 | №399 |
| **Обед** |   | **100** | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |   |
|   | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ  | 150 | **6,6** | **3,6** | **13,35** | **99** | 5,94 | №81 |
|   | КАША ГРЕЧНЕВАЯ ПО КУПЕЧЕСКИ С КУРИЦЕЙ | 130 | **10,4** | **3,25** | **17,81** | **142,35** | 0,56 | ТТК-96 |
|   | СОЛЕНЫЙ ОГУРЕЦ | 30 | **0,7** | **1,2** | **2,6** | **23,7** | 0,34 | №36 |
|   | 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.2011г. |
|   | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | **2,43** | **0,3** | **14,64** | **72,6** | 0 | сб.2011г. |
|   |   | **570** | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |   |
| **Полдник** | ЧАЙ С САХАРОМ | 180 | **0,06** | **0,02** | **9,99** | **40** | 0,03 | №392 |
|   | ЯЙЦО ВАРЁНОЕ | 40 | **0,42** | **1,55** | **5,3** | **36,75** | 14 | №54 |
|   | БАТОН | 20 | **1,6** | **0,58** | **10,4** | **49,2** |   | сб.2011г. |
|   |   | **270** | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |   |
| **Ужин** | БЛИНЧИКИ  | 100 | **5** | **7** | **22** | **170** | 0,05 | №447 |
|  | СГУЩЕННОЕ МОЛОКО | 20 | **1,44** | **1,7** | **11,2** | **64** |   | сб.2011г. |
|  | КИСЕЛЬ ПЛОДОВО ЯГОДНЫЙ | 180 | **0** | **0** | **15,66** | **62,46** | 1 | №591/96 |
|   |   | **300** | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |   |
| **Итого за 3 день:** | **белки-41,98 жиры-47,78 углеводы-203,36 к/кал.-1400,88** | **1620** | **37,66** | **40,86** | **230,29** | **1427,30** | **24,92** |  |

Ответственный за организацию питания И.В.Стёпина

Повар-бригадир Т.Э.Голова

 Л.А.Свищёва

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

Детский сад № 45

городского округа – город Камышин

(МБДОУ Дс № 45)

 **Утверждено Согласовано**

 Директором ООО г.Камышин Заведующий МБДОУ Дс № 45

 «Комбинат социального питания» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Лир В.И..

 Ч.И.Садыхов 2025г.

**Ежедневное меню основного питания**

Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения

Детский сад № 45

городского округа – город Камышин

На\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2025 года

Возрастная категория: 1-3 лет.

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** |
| **День 4** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** | КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ | 150 | **6,72** | **3,36** | **31,2** | **179,04** | 0,7 |
|   | ЧАЙ С САХАРОМ  | 180 | **0,06** | **0,02** | **9,99** | **40** | 0,03 |
|   | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦИОННОЕ | 10 | **0,08** | **0,25** | **0,13** | **66,1** | 0 |
|   | БАТОН | 20 | **1,6** | **0,58** | **10,4** | **49,2** | 0 |
|   |   | **360** | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| **II Завтрак** | СОК ФРУКТОВЫЙ  | 100 | **0,4** | **0,4** | **9,8** | **42** | 1 |
|  |   | **100** | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| **ОБЕД** | БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ  | 150 | **5,7** | **4,35** | **8,1** | **160,9** | 4,18 |
|   | ПЛОВ С КУРИЦЕЙ  | 130 | **7,41** | **13,13** | **14,3** | **196,3** | 11 |
|   | ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ | 30 | **0,24** | **0,03** | **0,51** | **3,3** |   |
|   | КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ  | 180 | **0,54** | **0** | **26,1** | **100,08** | 0,34 |
|   | ХЛЕБ ПШЕНИЧНО РЖАНОЙ | 30 | **1,98** | **0,33** | **12,3** | **61,8** | 0 |
|   | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | **2,43** | **0,3** | **14,64** | **72,6** | 0 |
|   |   | **550** | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| **Полдник** | ЧАЙ С САХАРОМ  | 180 | **0,06** | **0,02** | **9,99** | **40** | 0,03 |
|  | ПИРОЖОК СДОБНЫЙ С КАРТОФЕЛЕМ | 50 | **2,1** | **6,45** | **12,8** | **117,5** | 0,2 |
|  |   | **230** | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| **Ужин** | ЗРАЗА РЫБНАЯ С СОУСОМ №348  | 90 | **5,243** | **9,88** | **4,267** | **112,9** | 0,25 |
|   | КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ | 110 | **1,08** | **0,1** | **4,6** | **26,4** | **0** |
|   | ЧАЙ С САХАРОМ  | 180 | **0,06** | **0,02** | **9,99** | **40** | 0,03 |
|   | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | **2,43** | **0,3** | **14,64** | **72,6** | 0 |
|   |   | **400** | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| **Итого за 4 день:** | **белки-42,28 жиры-46,99 углеводы-202,95 к/кал.-1400,86** | **1640** | **38,13** | **39,52** | **193,76** | **1380,72** | **17,76** |

Ответственный за организацию питания И.В.Стёпина

Повар-бригадир Т.Э.Голова

 Л.А.Свищёва

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

Детский сад № 45

городского округа – город Камышин

(МБДОУ Дс № 45)

 **Утверждено Согласовано**

 Директором ООО г.Камышин Заведующий МБДОУ Дс № 45

 «Комбинат социального питания» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Лир В.И..

 Ч.И.Садыхов 2025г.

**Ежедневное меню основного питания**

Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения

Детский сад № 45

городского округа – город Камышин

На\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2025 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** |
| **День 5** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** | СУП МОЛОЧНЫЙ РИСОВЫЙ | 150 | 6,06 | 5,7 | 4,05 | 138,5 | 1,3 |
|   | ЧАЙ С САХАРОМ | 180 | **0,06** | **0,02** | **9,99** | **40** | 0,03 |
|   | БАТОН | 20 | **1,6** | **0,58** | **10,4** | **49,2** | 0 |
|   | СЫР | 10 |   |   |   |   |   |
|   |   | **360** | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| **II Завтрак** | КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ  | 100 | **0,4** | **0,4** | **9,8** | **42** | 1 |
|  |   | **100** | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| **Обед** | СУП ВЕРМИШЕЛЕВЫЙ С КАРТОФЕЛЕМ  | 150 | 4,71 | 7 | 8,78 | 130,36 | 14,3 |
|   | ЖАРКОЕ ПО ДОМАШНЕМУ С КУРИЦЕЙ | 110 | 8,01 | 8,182 | 5,12 | 120,3 | 5,97 |
|   | КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ  | 180 | **0,54** | **0** | **26,1** | **100,08** | 0,34 |
|   | ХЛЕБ ПШЕНИЧНО РЖАНОЙ | 20 | **1,98** | **0,33** | **12,3** | **61,8** | 0 |
|   | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | **2,43** | **0,3** | **14,64** | **72,6** | 0 |
|   |   | **500** | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| **Полдник** | ЧАЙ С САХАРОМ | 180 | **0,06** | **0,02** | **9,99** | **40** | 0,03 |
|  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | **2,43** | **0,3** | **14,64** | **72,6** | 0 |
|  |   | **280** | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| **Ужин** | ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ №354 | 95 | 9,13 | 15,18 | 26,87 | 145,6 | 0,12 |
|   | КИСЕЛЬ ПЛОДОВО ЯГОДНЫЙ | 180 | **0** | **0** | **15,66** | **62,46** | 1 |
|   |   | **275** | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| **Итого за 5 день:** | **белки-41,93 жиры-47,09 углеводы-203,9 к/кал.-1400,52** | **1515** | **42,85** | **42,57** | **211,74** | **1330,70** | **24,22** |

Ответственный за организацию питания И.В.Стёпина

Повар-бригадир Т.Э.Голова

 Л.А.Свищёва

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

Детский сад № 45

городского округа – город Камышин

(МБДОУ Дс № 45)

 **Утверждено Согласовано**

 Директором ООО г.Камышин Заведующий МБДОУ Дс № 45

 «Комбинат социального питания» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Лир В.И..

 Ч.И.Садыхов 2025г.

**Ежедневное меню основного питания**

Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения

Детский сад № 45

городского округа – город Камышин

На\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2025 года

Возрастная категория: 1-3 года.

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

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **выход** | **Пищевые вещества (Г)** | **Энерг. к/кал.** | **Витамин С** |
|  | **Б** | **Ж** | **У** |
| **День 6** |   |   |   |   |   |   |   |
|  |   |   |   |   |   |   |   |
| **Завтрак** | МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ И САХАРОМ | 150 | 5,63 | 6,538 | 4,953 | 145,9 | 0,03 |
|   | КИСЕЛЬ ПЛОДОВО ЯГОДНЫЙ | 180 | **0** | **0** | **15,66** | **62,46** | 1 |
|   | БАТОН | 30 | **1,6** | **0,58** | **10,4** | **49,2** | 0 |
|  |   | **360** | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| **II Завтрак** | СОК ФРУКТОВЫЙ  | 100 | **0,54** | **0** | **26,1** | **100,08** | 0,34 |
|  |   | **100** | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| **Обед** | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ | 150 | 5,302 | 8,12 | 5,05 | 143,4 | 5,94 |
|   | ТЕФТЕЛИ В СОУСЕ №348 /60/15г./ | 75 | 8,01 | 8,182 | 25,12 | 120,3 | 5,97 |
|   | КАША ПШЕНИЧНАЯ | 110 | 1,86 | 4,913 | 5,485 | 67,6 | 15,446 |
|   | КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ  | 180 | **0,54** | **0** | **26,1** | **100,08** | 0,34 |
|   | ХЛЕБ ПШЕНИЧНО РЖАНОЙ | 30 | **1,98** | **0,33** | **13,35** | **61,8** | 0 |
|   | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | **2,43** | **0,3** | **14,64** | **72,6** | **0** |
|  |   | **575** | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
|  **Полдник** | ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ №354  | 100 | 4,83 | 10,49 | 11,73 | 133,21 | 0,77 |
|   | КАКАО С МОЛОКОМ | 150 | **36,45** | **22,5** | **15,3** | **433,5** | 0,03 |
|   |   | **250** | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| **Ужин** | РАГУ ОВОЩНОЕ | 100 | 5,54 | 7,43 | 15,98 | 140 | 0,58 |
|   | КИСЕЛЬ ПЛОДОВО ЯГОДНЫЙ | 180 | **0,06** | **0,02** | **9,99** | **40** | 0,03 |
|   | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | **2,43** | **0,3** | **14,64** | **72,6** | 0 |
|   |   | **320** | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| **Итого за 6 день:** | **белки-42,54,жиры-47,00,углеводы-203,к/кал.-1400** | **1605** | **77,20** | **69,70** | **214,50** | **1742,73** | **30,48** |

Ответственный за организацию питания И.В.Стёпина

Повар-бригадир Т.Э.Голова

 Л.А.Свищёва

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

Детский сад № 45

городского округа – город Камышин

(МБДОУ Дс № 45)

 **Утверждено Согласовано**

 Директором ООО г.Камышин Заведующий МБДОУ Дс № 45

 «Комбинат социального питания» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Лир В.И..

 Ч.И.Садыхов 2025г.

**Ежедневное меню основного питания**

Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения

Детский сад № 45

городского округа – город Камышин

На\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2025 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** |
| **День 7** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** | КАША МОЛОЧНАЯ МАННАЯ ВЯЗКАЯ | 150 | 4,38 | 7,917 | 2,08 | 119,5 | 0,7 |
|   | ЧАЙ С МОЛОКОМ | 150 | **36,45** | **22,5** | **15,3** | **433,5** | 0,03 |
|   | БАТОН | 20 | **1,6** | **0,58** | **10,4** | **49,2** | 0 |
|  |   | **320** | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| **II Завтрак** | КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ | 100 | **0,3** | **0** | **14,5** | **55,6** | 0,34 |
|  |   | **100** | 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 | **0,54** | **0** | **26,1** | **100,08** | 0,34 |
|   | ХЛЕБ ПШЕНИЧНО РЖАНОЙ | 30 | **1,98** | **0,33** | **12,3** | **61,8** | 0 |
|   | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | **2,43** | **0,3** | **14,64** | **72,6** | 0 |
|  |   | **570** | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| **Полдник** | ЧАЙ С САХАРОМ | 180 | **0,06** | **0,02** | **9,99** | **40** | 0,03 |
|  | КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ | 50 | 2,64 | 0,66 | 15,09 | 77,1 | 0 |
|  |   | **230** | 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 | **0,06** | **0,02** | **9,99** | **40** | 0,03 |
|   | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | **2,43** | **0,3** | **14,64** | **72,6** | 0,01 |
|   |   | **390** | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| **Итого за 7 день:** | **белки-42,66 жиры-47,36 углеводы-203,68 к/кал.-1400** | **1610** | **72,63** | **67,13** | **186,09** | **1615,18** | **10,29** |

Ответственный за организацию питания И.В.Стёпина

Повар-бригадир Т.Э.Голова

 Л.А.Свищёва

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

Детский сад № 45

городского округа – город Камышин

(МБДОУ Дс № 45)

 **Утверждено Согласовано**

 Директором ООО г.Камышин Заведующий МБДОУ Дс № 45

 «Комбинат социального питания» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Лир В.И..

 Ч.И.Садыхов 2025г.

**Ежедневное меню основного питания**

Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения

Детский сад № 45

городского округа – город Камышин

На\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2025 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** |
| **День 8** |   |   |   |   |   |   |   |
| **Завтрак** | СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ ГРЕЧНЕВОЙ | 150 | **4,95** | **6,3** | **18,15** | **146,4** | 1,02 |
|   | ЧАЙ С САХАРОМ | 180 | **0,06** | **0,02** | **9,99** | **40** | 0,03 |
|   | БАТОН | 30 | **1,6** | **0,58** | **10,4** | **49,2** | 0 |
|   | СЫР | 10 | **2,6** | **2,65** | **0,35** | **35,5** |   |
|   |   | **370** | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| **II Завтрак** | СОК ФРУКТОВЫЙ  | 100 | **0,4** | **0,4** | **9,8** | **42** | 1 |
|  |   | **100** | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| **Обед** | СУП ПШЕННЫЙ С КАРТОФЕЛЕМ  | 150 | **2,55** | **4,5** | **5,25** | **71,4** | 7,6 |
|   | БИТОЧКИ МЯСНЫЕ | 60 | **8,52** | **6,84** | **7,8** | **127,8** | 0,5 |
|   | ГОРОХОВОЕ ПЮРЕ | 110 | **8,03** | **0,55** | **15,73** | **139,6** | 15,446 |
|   | КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ | 180 | **0,54** | **0** | **26,1** | **100,08** | 0,34 |
|   | ХЛЕБ ПШЕНИЧНО РЖАНОЙ | 30 | **1,98** | **0,33** | **12,3** | **61,8** | 0 |
|   | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | **2,43** | **0,3** | **14,64** | **72,6** | 0 |
|  |   | **590** | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| **Полдник** | КИСЕЛЬ ПЛОДОВО ЯГОДНЫЙ | 150 | **18** | **4,5** | **104,4** | **40** | 0,03 |
|   | ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ | 50 | 6,15 | 3,653 | 17,55 | 147,7 | 0,02 |
|   |   | **200** | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| **Ужин** | КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ С МЯСОМ ПТИЦЫ В СОУСЕ № 355  | 110 | 6,14 | 22,125 | 7,095 | 108,395 | 0,5 |
|  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 2,43 | 0,3 | 14,64 | 72,6 | 0 |
|   | ЧАЙ С САХАРОМ | 180 | **0,06** | **0,02** | **9,99** | **40** | 0,03 |
|   |   | **310** | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| **Итого за 8 день:** | **белки-42,86 жиры-47,15 углеводы-203,8 к/кал.-1400,39** | **1570** | **66,95** | **53,13** | **286,59** | **1308,28** | **26,52** |

Ответственный за организацию питания И.В.Стёпина

Повар-бригадир Т.Э.Голова

 Л.А.Свищёва

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

Детский сад № 45

городского округа – город Камышин

(МБДОУ Дс № 45)

 **Утверждено Согласовано**

 Директором ООО г.Камышин Заведующий МБДОУ Дс № 45

 «Комбинат социального питания» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Лир В.И..

 Ч.И.Садыхов 2025г.

**Ежедневное меню основного питания**

Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения

Детский сад № 45

городского округа – город Камышин

На\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2025 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** |
| **День 9** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ | 85 | 6,808 | 8,532 | 1,33 | 133,08 | 0 |
|   | ЧАЙ С САХАРОМ | 180 | **0,06** | **0,02** | **9,99** | **40** | 0,03 |
|   | БАТОН | 30 | **1,6** | **0,58** | **10,4** | **49,2** | 0 |
|  |   | **305** | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| **II Завтрак** | КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ | 100 | **0,3** | **0** | **14,5** | **55,6** | 0,34 |
|  |   | **100** | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| **Обед** | РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ  | 150 | 5,96 | 8,367 | 10,5 | 157,34 | 5,94 |
|   | КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ ПТИЦЫ | 125 | 4,31 | 4,967 | 9,08 | 145,81 | 3,87 |
|   | КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ | 180 | **0,54** | **0** | **26,1** | **100,08** | 0,34 |
|   | ХЛЕБ ПШЕНИЧНО РЖАНОЙ | 30 | **1,98** | **0,33** | **12,3** | **61,8** | 0 |
|   | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | **2,43** | **0,3** | **14,64** | **72,6** | 0 |
|  |   | **515** | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| **полдник** | ЧАЙ С САХАРОМ | 180 | **0,06** | **0,02** | **9,99** | **40** | 0,03 |
|  | СЫР ПОРЦИОННЫЙ | 10 | 2,84 | 3,79 | 2,11 | 79 | 0,13 |
|   | СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ | 50 | 2,64 | 0,66 | 15,09 | 77,1 | 0 |
|   |   | **240** | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| **Ужин** | КАША МОЛОЧНАЯ МАННАЯ ВЯЗКАЯ | 150 | 4,38 | 7,917 | 2,08 | 119,5 | 0,7 |
|   | КИСЕЛЬ ПЛОДОВО ЯГОДНЫЙ | 180 | **0** | **0** | **15,66** | **62,46** | 1 |
|   | БАТОН | 20 | **1,6** | **0,58** | **10,4** | **49,2** | 0 |
|  |   | **350** | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| **Итого за 9 день:** | **белки-42,63 жиры-47,1 углеводы-203,06 к/кал.-1400,82** | **1510** | **37,938** | **36,363** | **178,81** | **1315,37** | **12,38** |

Ответственный за организацию питания И.В.Стёпина

Повар-бригадир Т.Э.Голова

 Л.А.Свищёва

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

Детский сад № 45

городского округа – город Камышин

(МБДОУ Дс № 45)

 **Утверждено Согласовано**

 Директором ООО г.Камышин Заведующий МБДОУ Дс № 45

 «Комбинат социального питания» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Лир В.И..

 Ч.И.Садыхов 2025г.

**Ежедневное меню основного питания**

Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения

Детский сад № 45

городского округа – город Камышин

На\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2025 года

Возрастная категория: 1-3 года.

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

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Выход блюда** | **Пищевые вещества (Г)** | **Знерг. к/кал.** | **Витамин С** |
|  | **Б** | **Ж** | **У** |
| **День 10** |   |   |   |   |   |   |   |
| **Завтрак** | КАША МОЛОЧНАЯ ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ  | 150 | 3,82 | 9,55 | 3,04 | 139,4 | 0,9 |
|   | ЧАЙ С САХАРОМ | 180 | **0,06** | **0,02** | **9,99** | **40** | 0,03 |
|   | БАТОН | 20 | **1,6** | **0,58** | **10,4** | **49,2** | 0 |
|  |   | **350** | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| **II Завтрак** | СОК ФРУКТОВЫЙ  | 100 | **0,4** | **0,4** | **9,8** | **42** | 1 |
|  |   | **100** | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| **Обед** | ЩИ ПО УРАЛЬСКИ | 150 | 6,27 | 14,425 | 14,608 | 141,25 | 13,3 |
|   | ОЛАДЬИ ПЕЧЕНОЧНЫЕ | 60 | 8,64 | 12,06 | 6,12 | 87,36 | 0 |
|   | КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ | 100 | **2,75** | **4,62** | **16,17** | **116,6** | 0,2 |
|   | КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ  | 180 | **0,54** | **0** | **26,1** | **100,08** | 0,3 |
|   | ХЛЕБ ПШЕНИЧНО РЖАНОЙ | 20 | **1,98** | **0,33** | **13,35** | **61,8** | 0 |
|   | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | **2,43** | **0,3** | **14,64** | **72,6** | 0 |
|   |   | **530** | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| **Полдник** | ПИРОЖОК СДОБНЫЙ С ПОВИДЛОМ | 40 | 0,32 | 0,32 | 27,9 | 116 | 3,48 |
|  | ЧАЙ С САХАРОМ | 180 | **0** | **0** | **15,66** | **62,46** | 1 |
|  |   | **220** | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| **Ужин** | ВИНЕГРЕТ С ЗЕЛЁНЫМ ГОРОШКОМ | 90 | **1,7** | **3,6** | **9,8** | **80** |   |
|   | ХЛЕБ | 20 | **1,6** | **0,58** | **10,4** | **49,2** | 0,01 |
|   | ЧАЙ С САХАРОМ | 180 | **0,06** | **0,02** | **9,99** | **40** | 0,03 |
|   |   | **330** | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| **Итого за 10 день:** | **белки-42,52 жиры-47,93 углеводы-203,95 к/кал.-1400,52** | **1530** | **37,29** | **51,45** | **198,25** | **1261,43** | **20,95** |

Ответственный за организацию питания И.В.Стёпина

Повар-бригадир Т.Э.Голова

 Л.А.Свищёва