

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 /зима-осень 2025г./141,15руб./

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО г. Камышин "Комбинат
социального питания"



Ч.И. Садыков

" " 2025 г.

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ



Старухина Лар В.И.

" " 2025г.

Приложение № 1 к контракту

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 /зима-осень 2025г./141,15руб./

3-7г. Зима-осень 2025г. 141,15 р.

Прием пищи	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества (Г)			Знерг. к/кал.	Витамин С	№ рецептур
			Б	Ж	У			
День 1 Завтрак	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ И МАСЛОМ	190	4,08	18,5	11,76	129	0,037 №206	
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,06	0,02	9,99	40	2,6 №392	
	БАТОН	20	1,6	0,58	10,4	49,2	0 сб.2011	
	ПОВИДЛО	20	0,08	0	8	38	сб.2011	
		430	0	0	0	0	0	
11 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	180	7,195	7,61	25,137	230,3	0,45 №85	
	ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	150	13,82	9,075	10,404	175,88	7,34 №302	
	ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	50	0,65	1,75	4,25	48	сб.2011	
	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	
Полдник	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,43	0,3	14,64	72,6	0 сб.2011	
		620	0	0	0	0	0	
	КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗКА ОВСЯНАЯ	180	10,384	13,272	14,184	159,72	1,35 №168	
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	160	18	4,5	104,4	40	1 №395	

	ХЛЕБ ПШЕНИЧНО РЖАНОЙ	40	1,98	0,33	12,3	61,8	0 сб.2011
		380	0	0	0	0	0
Ужин	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,06	0,02	9,99	40	2,6 №392
	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	5,12	4,64	0,28	63,48	№213
	БАТОН	30	1,6	0,58	10,4	49,2	0 сб.2011
		270	0	0	0	0	0
Итого за 1 день:	белки-54,53 жиры-60,09 угл	1800	69,88	61,51	299,04	1414,66	16,06

3-7г. Зима-осень 2025г. 141,15 р.

Прием пищи	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества (Г)			Знерг. к/кал.	Витамин С	№ рецептур
			Б	Ж	У			
День 2								
Завтрак	КАША МОЛОЧНАЯ	190	6,213	5,27	28,7	250,77	0,9 №168	
	ВЯЗКАЯ ПШЕНИЧНАЯ	200	0,06	0,02	9,99	40	№392	
	ЧАЙ С САХАРОМ	30	1,6	0,58	10,4	49,2	0	
	БАТОН	420	0	0	0	0	0	
II Завтрак	КОМПОТ ИЗ СУШЕННЫХ ФРУКТОВ	100	0,54	0	26,1	100,08	0,34 №376	
		100	0	0	0	0	0	
ОБЕД	СУП ЛАПША С КУРИЦЕЙ	180	7,56	7,2	14,76	153	5,34 №86	
	ФРИКАДЕЛЬКИ КУРИНЫЕ	90	9,6	20,1	7,4	135,3	0,3 №308	
	В СОУСЕ №355	110	2,75	4,62	16,17	116,6	0,2 №321	
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ							
	КОМПОТ ИЗ СУШЕННЫХ ФРУКТОВ	180	0,54	0	26,1	100,08	0,34 №376	
Полдник	ХЛЕБ ПШЕНИЧНО РЖАНОЙ	30	1,98	0,33	12,3	61,8	0 сб.2011	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,43	0,3	14,64	72,6	0 сб.2011	
		620						
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5,76	6,48	8,64	115,2	1 №383	
Ужин	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	50	4,05	2,65	27,45	150,5	0,03 №466	
		230	0	0	0	0	0	
	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ С МОРКОВЬЮ	80	8,47	4,14	25,29	181,62	0,24 №253	
	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	2,21	4,68	12,74	104	0,03 №45	
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,06	0,02	9,99	40	№392	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,43	0,3	14,64	72,6	сб.2011	

Итого за 2 день:	белки-54,07 жиры-60,04 угле	410	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		1780	56,25	56,69	265,31	1743,35	8,72					

3-7г. Зима-осень 2025г. 141,15 р.

Прием пищи	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества (Г)				Знерг. к/кал.	Витамин С	№ рецептур
			Б	Ж	У	У			
День 3									
Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ	180	4,14	3,06	39,06	199,8	0,75 №93		
	ВЕРМИШЕЛЕВЫЙ	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03 №392		
	ЧАЙ С САХАРОМ								
	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ /Батон/	60	2,58	18,36	16,6	256,86	0,13 №3		
II Завтрак	СОК ФРУКТОВЫЙ	420	0	0	0	0	0		
		100	0,4	0,4	9,8	42	2 №399		
		100	0	0	0	0	0		
Обед	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	180	7,92	4,32	16,02	118,8	7,59 №81		
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ПО КУПЕЧЕСКИ С КУРИЦЕЙ	160	12,8	4	21,92	175,2	0,56 ТТК-96		
	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СОЛЕНЬМ ОГУРЦОМ	70	0,98	1,68	3,64	33,18	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 с6.2011		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,43	0,3	14,64	72,6	0 с6.2011		
		650							
Полдник	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,06	0,02	9,99	40	0,03 №392		
	СВЕКОЛЬНАЯ ИКРА	90	0,72	2,48	8,48	64	№54		
	БАТОН	30	1,6	0,58	10,4	49,2	14 с6.2011		
Ужин	БЛИНЧИКИ	320	0	0	0	0	0		
		100	5	7	22	170	0,05 №447		
	СТУЩЕННОЕ МОЛОКО	20	1,44	1,7	11,2	64	с6.2011		
	КИСЕЛЬ ПЛОДОВО ЯГОДНЫЙ	200	0	0	15,66	62,46	1 №591		
Итого за 3 день:	белки-54,98 жиры-60,25 угле	320	0	0	0	0	0		
		1810	42,65	44,25	247,80	1549,98	26,82		

3-7г. Зима-осень 2025г. 141,15 р.

Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ	180	4,84	7,09	25,72	237,5	1,7	№94
	РИСОВЫЙ	200	0,06	0,02	9,99	40	0,03	№392
	ЧАЙ С САХАРОМ	20	1,6	0,58	10,4	49,2	0	сб.2011
	БАТОН	10						сб.2011
	СЫР	410	0	0	0	0	0	
	СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0,4	0,4	9,8	42	1	№399
	СУП ФРУКТОВЫЙ	100	0	0	0	0	0	
	СУП ВЕРМИШЕЛЕВЫЙ С							
	КАРТОФЕЛЕМ	180	11,6	19,11	12,92	183,62	14,3	№82
	ЖАРКОЕ ПО							
ДОМАШНЕМУ С КУРИЦЕЙ	145	8,181	7,362	17,92	192,3	5,97	№276	
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	50	2,066	3,69	10,313	187,94	18,45	сб.2011	
КОМПОТ ИЗ СУШЕННЫХ								
ФРУКТОВ	200	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	30	2,43	0,3	14,64	72,6	0	сб.2011	
	635	0	0	0	0	0		
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,06	0,02	9,99	40	0,03	№392	
ВИНЕГРЕТ	100	5,44	4,56	43,4	255,2	0,13	№45	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,43	0,3	14,64	72,6	0	сб.2011	
	330	0	0	0	0	0		
Ужин	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С							
СОУСОМ №354	100	12,7	15,18	30,87	182,7	0,12	№236	
	200	0	0	15,66	62,46	1	№591/96	
	300	0	0	0	0	0		
Итого за 5 день:	белки-54,54 жиры-60,03 угл	1775	54,33	58,94	264,66	1780,00	43,07	

3-7.г. Зима-осень 2025г. 141,15 р.

Прием пищи	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества (Г)			Знерг. к/кал.	Витамин С	№ рецептур
			Б	Ж	У			
День 6								
Завтрак	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С	180	8,757	17,246	26,644	167	0,037	ТТК-16
	МАСЛОМ И САХАРОМ	200	0	0	15,66	62,46	1	№591/96
	КИСЕЛЬ ПЛЮДОВО	20	1,6	0,58	10,4	49,2	0,1	сб.2011
	БАТОН							

II Завтрак	КОМПОТ ИЗ СУШЕННЫХ ФРУКТОВ	400	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
			0,54	0	26,1	100,08	0,36	№376							
Обед	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	180	5,402	11,582	22,52	183,4	16	№67							
			8,181	7,362	23,92	262,53	5,97	№287							
	КАША ПШЕНИЧНАЯ	130	2,066	3,69	10,313	199,94	18,45	№314							
	КОМПОТ ИЗ СУШЕННЫХ ФРУКТОВ	180	0,54	0	26,1	100,08	0,36	№376							
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНО РЖАНОЙ	30	1,98	0,33	12,3	61,8	0	сб.2011							
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,43	0,3	14,64	72,6	0	сб.2011							
		640	0	0	0	0	0	0							
Полдник	ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ С СОУСОМ №354	150	12,6	10,75	15,63	169,1	0,9	№237							
	КАКАО С МОЛОКОМ	150	36,45	22,5	15,3	433,5	0,03	№397							
		300	0	0	0	0	0	0							
Ужин	РАГУ ОВОЩНОЕ	130	6,54	7,43	14,7	140	0,58	№344							
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,06	0,02	9,99	40	0,03	№392							
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНО РЖАНОЙ	30	1,98	0,33	12,3	61,8	0,1	сб.2011							
		360	0	0	0	0	0	0							
Итого за 6 день:	Белки-54,19 жиры-60,06 углл	1800	89,13	82,12	256,52	2103,49	43,92								

3-7г. Зима-осень 2025г. 141,15 р.

Прием пищи	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества (Г)			Знерг. к/кал.	Витамин С	№ рецептур
			Б	Ж	У			
Завтрак	КАША МОЛОЧНАЯ	180	2,38	2,917	8,08	229,5	0,7	№168
	МАННАЯ ВЯЗКАЯ	160	36,45	22,5	15,3	433,5	0,03	№392
	ЧАЙ С МОЛОКОМ	20	1,6	0,58	10,4	49,2	0	сб.2011
	БАТОН	360	0	0	0	0	0	0
II Завтрак	КОМПОТ ИЗ СУШЕННЫХ ФРУКТОВ	100	0,3	0	14,5	55,6	0,34	№376

Обед		100	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	КАРТОФЕЛЕМ И РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	180	3,06	5,4	6,3	85,68	7,6	№80											
	БИТОЧКИ МЯСНЫЕ	70	7,98	7,98	25,04	149,1	0,5	№282											
	ГОРОХОВОЕ ПЮРЕ	130	9,49	0,65	18,59	187,94	18,45	№317											
	СВЕКЛА ОТВАРНАЯ	70	0,85	0,1	4	22		сб.2011											
	КОМПОТ ИЗ СУШЕННЫХ ФРУКТОВ	200	0,54	0	26,1	100,08	0,34	№376											
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНО РЖАНОЙ	30	1,98	0,33	12,3	61,8		сб.2011											
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,43	0,3	14,64	72,6		сб.2011											
		710	0	0	0	0													
Полдник	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	160	18	4,5	104,4	40		№395											
	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	50	6,15	3,653	17,55	147,7	0,02	№458											
		210	0	0	0	0													
Ужин	КАРТОФЕЛЬ ГУШЕНЫИ С МЯСОМ ПТИЦЫ В СОУСЕ	140	6,14	24,125	11,095	131,395	0,5	№133-2011											
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	2,43	0,3	14,64	72,6		сб.2011											
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	2,67	2,34	9,91	89		№392											
		360	0	0	0	0													
Итого за 8 день:	белки-54,49 жиры-60,81 угл	1800	73,62	62,21	326,08	1520,03	31,66												

3-7г. Зима-осень 2025г. 141,15 р.

Прием пищи	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества (Г)			Знерг. к/кал.	Витамин С	№ рецептур
			Б	Ж	У			
День 9								
Завтрак	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	105	8,788	11,802	5,52	171,28	0,9	№215
	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
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦИОННОЕ	10						
II Завтрак	КОМПОТ ИЗ СУШЕННЫХ ФРУКТОВ	335	0	0	0	0	0	сб.2011
Обед	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	180	8,6	9,85	44,3	198,53	7,6	№76

	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ ПТИЦЫ	130	12,42	21,89	5,76	242	0,09	№336
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	200	0,54	0	26,1	100,08	0,36	№376
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНО РЖАНОЙ	40	1,98	0,33	12,3	61,8	0	сб.2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,43	0,3	14,64	72,6	0	сб.2011
	ЧАЙ С САХАРОМ	580	0	0	0	0	0	
Полдник	СЫР ПОРЦИОННЫЙ	200	0,06	0,02	9,99	40	0,03	№392
	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	10	0,32	0,32	27,9	116	3,48	сб.2011
	КАША МОЛОЧНАЯ	50	6,84	3,79	16,11	125	0,13	№466
Ужин	МАННАЯ ВЯЗКАЯ	260	0	0	0	0	0	
	ЯГОДНЫЙ БАТОН	180	2,38	2,917	8,08	229,5	0,7	№168
	белки-54,31 жиры-60,6 угле	200	0	0	15,66	62,46	0,03	№591/96
		25	1,6	0,58	10,4	49,2	0	сб.2011
		405	0	0	0	0	0	
Итого за 9 день:		1680	47,92	52,40	231,65	1613,25	13,71	

3-7г. Зима-осень 2025г. 141,15 р.

Прием пищи	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества (Г)			Знерг. к/кал.	Витамин С	№ рецептур
			Б	Ж	У			
День 10	КАША МОЛОЧНАЯ	180	6,82	9,55	25,65	242,1	0,9	№168
Завтрак	ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	200	0,06	0,02	9,99	40	0,03	№392
	ЧАЙ С САХАРОМ	20	1,6	0,58	10,4	49,2	0	сб.2011
II Завтрак	БАТОН	400	0	0	0	0	0	
	СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0,4	0,4	9,8	42	1	№399
Обед	ЩИ ПО УРАЛЬСКИ	100	0	0	0	0	0	
	ОЛАДЬИ ПЕЧЕНОЧНЫЕ	200	6,917	15,12	25,188	258,63	16	№72
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	70	10,08	13,57	7,14	174,92	6	425-96г
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	110	2,75	4,62	16,17	116,6	0,2	№321
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНО РЖАНОЙ	180	0,54	0	26,1	100,08	0,36	№376
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,98	0,33	12,3	61,8	0	сб.2011
		30	2,43	0,3	14,64	72,6	0	сб.2011

		620	0	0	0	0	0	0	0
Полдник	ПИРОЖОК СДОБНЫЙ С ПОВИДЛУМ	50	0,32	0,32	27,9	116	3,48	№454	
	КИСЕЛЬ ФЛОДОВО ЯГОДНЫЙ	200	0	0	15,66	62,46	0,03	№591/96	
Ужин	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	250	0	0	0	0	0		
	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	40	5,12	4,64	0,28	63,48	0,7	№213	
	БАТОН	100	2,21	4,68	12,74	104		№45	
	ЧАЙ С САХАРОМ	33	1,6	0,58	10,4	49,2	0,01	сб.2011	
		200	0,06	0,02	9,99	40	0,03	№392	
Итого за 10 дней:	белки-54,55 жиры-60,70 угл	373	0	0	0	0	0		
	Меню разработано на основании Сборника рецептов 2011г. блюд и кулинарных изделий в дошкольных организациях редактор Могильный М.П.	1743	42,89	54,73	234,35	1593,07	28,74		

и кулинарных изделий в дошкольных организациях редактор Могильный М.П.

СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД

белки-54,4 жиры-60,3 углеводы-261,3 к/кал.-1800,26

ЗНАЧЕНИЕ ПО НОРМАМ СанПиНа 2.3/2.4.3590-20

белки-54 жиры-60 углеводы-261 к/кал-1800

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./

3-7г. Весна-лето 2025г. 141,15 р.

Прием пищи	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества (г)			Энерг. к/кал.	Витамин С	№ рецептур
			Б	Ж	У			
День 1								
Завтрак								
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ И МАСЛОМ	190	4,08	18,5	11,76	129	0,037	№206
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,06	0,02	9,99	40	2,6	№392

	БАТОН	20	1,6	0,58	10,4	49,2	0	сб.2011
	ПОВИДЛО	20	0,08	0	8	38		сб.2011
		430	0	0	0	0	0	
11 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	180	7,195	7,61	25,137	230,3	0,45	№85
	ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	150	13,82	9,075	10,404	175,88	7,34	№302
	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	50	0,65	1,75	4,25	48		сб.2011
	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	30	2,43	0,3	14,64	72,6	0	сб.2011
		620	0	0	0	0	0	
Полдник								
	КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ ОВСЯНАЯ	180	10,384	13,272	14,184	159,72	1,35	№168
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	160	18	4,5	104,4	40	1	№395
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНО РЖАНОЙ	40	1,98	0,33	12,3	61,8	0	сб.2011
		380	0	0	0	0	0	
Ужин								
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,06	0,02	9,99	40	2,6	№392
	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	5,12	4,64	0,28	63,48		№213
	БАТОН	30	1,6	0,58	10,4	49,2	0	сб.2011
		270	0	0	0	0	0	
Итого за 1 день:	белки-54,53 жиры-60,09 у	1800	69,88	61,51	299,04	1414,66	16,06	

3-7г. Весна-лето 2025г. 141,15 р.

Прием пищи	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества (г)				Знерг. к/кал.	Витамин С	№ рецептур
			Б	Ж	У	У			
День 2									
Завтрак	КАША МОЛОЧНАЯ	190	6,213	5,27	28,7	250,77	0,9	№168	
	ВЯЗКАЯ ПШЕНИЧНАЯ	200	0,06	0,02	9,99	40		№392	
	ЧАЙ С САХАРОМ	30	1,6	0,58	10,4	49,2	0		
	БАТОН	420	0	0	0	0	0		
II Завтрак									
ОБЕД	КОМПОТ ИЗ СУШЕННЫХ ФРУКТОВ	100	0,54	0	26,1	100,08	0,34	№376	
	СУП ЛАПША С КУРИЦЕЙ	180	7,56	7,2	14,76	153	5,34	№86	
	ФРИКАДЕЛЬКИ КУРИНЫЕ В СОУСЕ №355	90	9,6	20,1	7,4	135,3	0,3	№308	
Полдник	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	110	2,75	4,62	16,17	116,6	0,2	№321	
	КОМПОТ ИЗ СУШЕННЫХ 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	30	2,43	0,3	14,64	72,6	0	сб.2011	
		620							
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5,76	6,48	8,64	115,2	1	№383	

Ужин	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	50	4,05			2,65			27,45			150,5			0,03 №466		
			230	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ С МОРКОВЬЮ	90	8,47			4,14			25,29			181,62			0,24 №253		
	КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	130	2,21			4,68			12,74			104			0,03 №168		
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,06			0,02			9,99			40			№392		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,43			0,3			14,64			72,6			сб.2011		
		450	0			0			0			0			0		
Итого за 2 день:	белки-54,07 жиры-60,04 у	1820	56,25			56,69			265,31			1743,35			8,72		

3-7г. Весна-лето 2025г. 141,15 р.

Прием пищи	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества (г)			Знерг. к/кал.	Витамины С	№ рецептур
			Б	Ж	У			
День 3								
Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ							
	ВЕРМИШЕЛЕВЫЙ	180	4,14	3,06	39,06	199,8	0,75	№93
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	№392
	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ /Багон/	60	2,58	18,36	16,6	256,86	0,13	№3
II Завтрак		420	0	0	0	0	0	
	СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0,4	0,4	9,8	42	2	№399
		100	0	0	0	0	0	
Обед								
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	180	7,92	4,32	16,02	118,8	7,59	№81
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ПО КУПЕЧЕСКИ С КУРИЦЕЙ	160	12,8	4	21,92	175,2	0,56	ТТК-96
	СВЕКЛА ОТВАРНАЯ	70	0,98	1,68	3,64	33,18	0,34	сб.2025

	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	30	2,43	0,3	14,64	72,6	0	сб.2011
	СВЕКОЛЬНАЯ ИКРА	650						
Полдник	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,06	0,02	9,99	40	0,03	№392
	СВЕКОЛЬНАЯ ИКРА	90	0,72	2,48	8,48	64		№54
	БАТОН	30	1,6	0,58	10,4	49,2	14	сб.2011
		320	0	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.2011
	КИСЕЛЬ ПЛОДОВО ЯГОДНЫЙ	200	0	0	15,66	62,46	1	№591
		320	0	0	0	0	0	0
Итого за 3 день:	белки-54,98 жиры-60,25 уг	1810	42,65	44,25	247,80	1549,98	26,82	

3-7г. Весна-лето 2025г. 141,15 р.

Прием пищи	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества (г)			Знерг. к/кал.	Витамин С	№ рецептур
			Б	Ж	У			
День 4								
Завтрак	КАША МОЛОЧНАЯ	190	7,56	3,78	35,1	201,42	0,7	№168
	ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ	200	0,06	0,02	9,99	40	0,03	№392
	ЧАЙ С САХАРОМ	10	0,08	0,25	0,13	66,1	0	сб.2011г.
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	30	1,6	0,58	10,4	49,2	0	сб.2011г.
	БАТОН	430	0	0	0	0	0	0
11 Завтрак	СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0,4	0,4	9,8	42	1	№399
		100	0	0	0	0	0	0

Обед	БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	180	6,84	5,22	9,72	264,1	5,34 №57	
	ПЛОВ С КУРИЦЕЙ	160	8,55	16,24	17,6	317,6	22 №304	
	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	50	0,4	0,05	0,85	5,5	сб.2011	
	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	30	2,43	0,3	14,64	72,6	0 сб.2011	
		630	0	0	0	0	0	
	Полдник	ЧАЙ С САХАРОМ	200	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
			250	0	0	0	0	0
Ужин	ЗРАЗА РЫБНАЯ С СОУСОМ №348	100	5,243	14,644	4,267	243,4	0,25 №265	
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	130	1,08	0,1	4,6	26,4	0 №317,204	
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,06	0,02	9,99	40	0,03 №392	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,43	0,3	14,64	72,6	0 сб.2011	
		460	0	0	0	0	0	
	Итого за 4 день:	белки-54,73 жиры-60,66 угл	1870	41,41	48,70	202,92	1760,30	29,92

3-7г. Весна-лето 2025г. 141,15 р.

Прием пищи	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества (г)			Энерг. к/кал.	Витамин С	№ рецептур
			Б	Ж	У			
День 5								
Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ	180	4,84	7,09	25,72	237,5	1,7 №94	
	РИСОВЫЙ	200	0,06	0,02	9,99	40	0,03 №392	
	ЧАЙ С САХАРОМ	20	1,6	0,58	10,4	49,2	0 сб.2011	
	БАТОН	10					сб.2011	
	СЫР	410	0	0	0	0	0	

II Завтрак	СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0,4	0,4	9,8	42	1 №399
Обед		100	0	0	0	0	0
	СУП ВЕРМИШЕЛЕВЫЙ С КАРТОФЕЛЕМ	180	11,6	19,11	12,92	183,62	14,3 №82
	ЖАРКОЕ ПО ДОМАШНЕМУ С КУРИЦЕЙ	145	8,181	7,362	17,92	192,3	5,97 №276
	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	50	2,066	3,69	10,313	187,94	18,45 сб.2011
	КОМПОТ ИЗ СУШЕННЫХ ФРУКТОВ	200	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	30	2,43	0,3	14,64	72,6	0 сб.2011
Полдник		635	0	0	0	0	0
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,06	0,02	9,99	40	0,03 №392
	ВИНЕГРЕТ	100	5,44	4,56	43,4	255,2	0,13 №45
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,43	0,3	14,64	72,6	0 сб.2011
Ужин		330	0	0	0	0	0
	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ №354	100	12,7	15,18	30,87	182,7	0,12 №236
	ЯГОДНЫЙ	200	0	0	15,66	62,46	1 №591/96
Итого за 5 день:	белки-54,54 жиры-60,03 У	1775	54,33	58,94	264,66	1780,00	43,07

3-7г. Весна-лето 2025г. 141,15 р.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (Г)			Энерг. к/кал.	Витамин С	№ рецептур
			Б	Ж	У			
День 6								

Завтрак	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ И САХАРОМ	180	8,757	17,246	26,644	167	0,037	ТТК-16
	КИСЕЛЬ ПЛОДОВО	200	0	0	15,66	62,46	1	№591/96
	БАТОН	20	1,6	0,58	10,4	49,2	0,1	сб.2011
		400	0	0	0	0	0	
II Завтрак	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	100	0,54	0	26,1	100,08	0,36	№376
		100	0	0	0	0	0	
Обед	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	180	5,402	11,582	22,52	183,4	16	№67
	ТЕФТЕЛИ В СОУСЕ №348	90	8,181	7,362	23,92	262,53	5,97	№287
	КАША ПШЕНИЧНАЯ	130	2,066	3,69	10,313	199,94	18,45	№314
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0,54	0	26,1	100,08	0,36	№376
Полдник	ХЛЕБ ПШЕНИЧНО РЖАНОЙ	30	1,98	0,33	12,3	61,8	0	сб.2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,43	0,3	14,64	72,6	0	сб.2011
		640	0	0	0	0	0	
	ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ С СОУСОМ №354	150	12,6	10,75	15,63	169,1	0,9	№237
Ужин	КАКАО С МОЛОКОМ	150	36,45	22,5	15,3	433,5	0,03	№397
		300	0	0	0	0	0	
	РАГУ ОВОЩНОЕ	130	6,54	7,43	14,7	140	0,58	№344
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,06	0,02	9,99	40	0,03	№392
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНО РЖАНОЙ	30	1,98	0,33	12,3	61,8	0,1	сб.2011

			360	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за 6 день:	белки-54,19 жиры-60,06 у	1800	89,13	82,12	256,52	2103,49	43,92					

3-7г. Весна-лето 2025г. 141,15 р.

Прием пищи	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества (Г)			Знерг. к/кал.	Витамин С	№ рецептур
			Б	Ж	У			
День 7								
Завтрак	КАША МОЛОЧНАЯ МАННАЯ вязкая	180	2,38	2,917	8,08	229,5	0,7 №168	
	ЧАЙ С МОЛОКОМ	160	36,45	22,5	15,3	433,5	0,03 №392	
	БАТОН	20	1,6	0,58	10,4	49,2	0 сб.2011	
II Завтрак	КОМПОТ ИЗ СУШЕННЫХ ФРУКТОВ	360	0	0	0	0	0	
		100	0,3	0	14,5	55,6	0,34 №376	
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 СУШЕННЫХ 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	30	2,43	0,3	14,64	72,6	0 сб.2011	
		640	0	0	0	0	0	
Полдник	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03 №392	

	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	200	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	30	2,43	0,3	14,64	72,6	0	сб.2011
		710	0	0	0	0	0	
Полдник	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	160	18	4,5	104,4	40	1	№395
	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	50	6,15	3,653	17,55	147,7	0,02	№458
		210	0	0	0	0	0	
Ужин	С МЯСОМ ПТИЦЫ В ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	140	6,14	24,125	11,095	131,395	0,5	№133-2011
	ЧАЙ С САХАРОМ	20	2,43	0,3	14,64	72,6	0	сб.2011
		200	2,67	2,34	9,91	89	1,2	№392
		360	0	0	0	0	0	
Итого за 8 день:	белки-54,49 жиры-60,81 у	1800	73,62	62,21	326,08	1520,03	31,66	

3-7-г. Весна-лето 2025г. 141,15 р.

Прием пищи	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества (г)			Знерг. к/кал.	Витамин С	№ рецептур
			Б	Ж	У			
День 9								
Завтрак	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	105	8,788	11,802	5,52	171,28	0,9	№215
	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
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦИОННОЕ	10						
II Завтрак	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	335	0	0	0	0	0	сб.2011
Обед		100	0,3	0	14,5	55,6	0,36	№376
	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	100	0	0	0	0	0	
		180	8,6	9,85	44,3	198,53	7,6	№76

	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ ПТИЦЫ	133	12,42	21,89	5,76	242	0,09	№336
	КОМПЮТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	200	0,54	0	26,1	100,08	0,36	№376
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНО РЖАНОЙ	40	1,98	0,33	12,3	61,8	0	сб.2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,43	0,3	14,64	72,6	0	сб.2011
		583	0	0	0	0	0	
Полдник	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,06	0,02	9,99	40	0,03	№392
	СЫР ПОРЦИОННЫЙ	10	0,32	0,32	27,9	116	3,48	сб.2011
	СДОБА	50	6,84	3,79	16,11	125	0,13	№466
	ОБЫКНОВЕННАЯ	260	0	0	0	0	0	
Ужин	КАША МОЛОЧНАЯ	180	2,38	2,917	8,08	229,5	0,7	№168
	МАННАЯ ВЯЗКАЯ	200	0	0	15,66	62,46	0,03	№591/96
	ЯГОДНЫЙ	25	1,6	0,58	10,4	49,2	0	сб.2011
	БАТОН	405	0	0	0	0	0	
Итого за 9 день:	белки-54,31 жиры-60,6 угл	1683	47,92	52,40	231,65	1613,25	13,71	

3-7г. Весна-лето 2025г. 141,15 р.

Прием пищи	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества (г)			Знерг. к/кал.	Витамин С	№ рецептур
			Б	Ж	У			
День 10								
Завтрак	КАША МОЛОЧНАЯ	180	6,82	9,55	25,65	242,1	0,9	№168
	ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	200	0,06	0,02	9,99	40	0,03	№392
	ЧАЙ С САХАРОМ	20	1,6	0,58	10,4	49,2	0	сб.2011
	БАТОН	400	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	200	6,917	15,12	25,188	258,63	16	№72

	ОЛАДЬИ ПЕЧЕНОЧНЫЕ	70	10,08	13,57	7,14	174,92	6 425-96г
	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	0,36 №376
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНО РЖАНОЙ	30	1,98	0,33	12,3	61,8	0 сб.2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,43	0,3	14,64	72,6	0 сб.2011
		620	0	0	0	0	0
Полдник	ПИРОЖОК СДОБНЫЙ С ПОВИДЛОМ	40	0,32	0,32	27,9	116	3,48 №454
	КИСЕЛЬ ПЛОДОВО ЯГОДНЫЙ	200	0	0	15,66	62,46	0,03 №591/96
Ужин	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	240	0	0	0	0	0
		40	5,12	4,64	0,28	63,48	0,7 №213
	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	2,21	4,68	12,74	104	№45
	БАТОН	33	1,6	0,58	10,4	49,2	0,01 сб.2011
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,06	0,02	9,99	40	0,03 №392
		373	0	0	0	0	0
Итого за 10 день:	Белки-54,55 жиры-60,70 у	1733	42,89	54,73	234,35	1593,07	28,74

Меню разработано на основании Сборника рецептов 2011г. блюд

и кулинарных изделий в дошкольных организациях редактор Могильный М.П.

СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД

Белки-54,55 жиры-60,70 углеводы-261,42 к/кал.-1800,16

ЗНАЧЕНИЕ ПО НОРМАМ СанПина 2.3/2.4.3590-20

Белки-54 жиры-60 углеводы-261 к/г	261	1800
-----------------------------------	-----	------