



УТВЕРЖДЕНО

Заведующий МБДОУ Дс № 1

Э.А. Садыхова.

Приказ № 77/1-о от 27.02.2025 г.

**10- ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ для
детей дошкольного возраста с 3 до 7(8) лет,
12 часовой режим функционирования, посещающих
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное
учреждение Детский сад № 1 городского округа-город Камышин
(МБДОУ Дс № 1)
с 01.03.2025 г. по 01.09.2025 г.**

**Автор рецептурного справочника
Под общ. Редакцией В.Т. Лапшиной.
Год выпуска - 2004 г.**

САД
«Утверждаю»
Заведующий МБДОУ Дс № 1 **Э.А. Садыхова**



1-ый день

№ реп.	Наименование блюд и продукты	Выход/ гр/	Б/гр/	Ж/гр/	У/гр/	ККАЛ	Витамин С
	1	2	3	4	5	6	7
1-ый завтрак							
511	<u>Рис отварной рассыпчатый с маслом</u>	95/5	8,1	9,1	20,7	165,77	
	<u>Икра кабачковая консер.</u>	1/20	2,72	2,44	2,43	29,4	
648	<u>Кисель концентр.</u>	1/180	0	0	38,16	145,8	
2 – ой завтрак							
707	<u>Сок</u>	1/100	0,5	0	12,36	38	
ОБЕД							
132	<u>Суп перловый на курином бульоне</u>	244/5	11,31	6,79	15,34	242,77	
455	<u>Котлеты рубленые с куриным филе</u>	1/70	9,92	11,4	17,4	203,0	
516	<u>Макароны отварные</u>	100/6	7,84	3,84	15,04	180,53	
639	<u>Компот из сухофруктов витаминизированный</u>	1/200	0,6	0	18,86	121,5	0,50
	<u>Хлеб белый</u>	58	4,6	1,32	5,3	97,6	
	<u>Хлеб пеклеванный</u>	30	2,37	0,3	36,2	46,2	
Полдник							
233	<u>Сырники с морковью в сметанном соусе</u>	100/30	12,27	11,7	18,2	199,9	
692	<u>Кофейный напиток</u>	1/200	2,5	3,6	23,8	165,3	
	<u>Батон нарезной</u>	22	1,47	0,23	1,36	48,7	
	<u>Фрукты свежие</u>	1/100	0,38	0	10,41	42,75	
Ужин							
697	<u>Молоко</u>	1/110	7,9	6,8	11,9	153,0	
	<u>сухарики из дарницкого хлеба</u>	20	1,32	0,46	3,1	49,4	
	Итого		7,74	51,04	283,0	1789,95	0,50
	Норма		42,0	47,0	203,0	1400	0,50

«Утверждаю»
Заведующий МБДОУ Дс № 1 Э.А. Садыхова



3-ий день

№ рец.	Наименование блюд и продукты	Выход/блюда	Б/гр/	Ж/гр/	У/гр/	ККАЛ	Витамин/С
	1	2	3	4	5	6	7
1-ый завтрак							
160	Суп молочный вермишелевый	1/195/5	7,4	6,45	22,9	262,0	
685	Какао с молоком	1/200	4,9	5,0	32,5	290,0	
792	Кондитерские изделия	32,5	1,04	0,91	8,53	13,5	
1	Бутерброд с сыром	22,15	5,2	7,5	7,3	122,0	
2 – ой завтрак							
707	Сок	1/100	0,5	0	12,36	38,0	
ОБЕД							
124	Щи на кур/бульоне	245/5	11,65	8,0	19,5	172,32	
66	Манные зразы с филе/кур	90,68	11,38	6,08	15,18	153,32	
639	Компот из с/ф витамин	1/200	0,54	0	20,86	121,5	0,50
	Хлеб пшен	38	2,64	0,92	4,2	90,8	
	Хлеб ржан	30	2,37	0,3	26,2	46,2	
Полдник							
374	Биточек рыбный(минтай)	70	10,36	4,88	11,3	169,8	
536	Свекла отварная порционная	90	1,87	2,1	3,73	38,6	
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,46	2,1	45,4	
685	Чай с сахаром	1/195/5	0,2	0	9,4	58,0	
	Фрукты свежие	1/100	0,38	0	9,34	42,75	
Ужин							
697	Молоко	1/150	4,2	4,8	7,05	87,0	
	Сухарики с ржан/хлеба	20	1,66	0,24	1,84	36,2	
	Итого		66,57	46,73	180,07	1 773,89	0,50
	Норма		42	47	203	1 400	0,50

«Утверждаю»
Заведующий МБДОУ Дс № 1 Э.А. Садыхова



4-ый день

№ рец.	Наименование блюд и продукты	Выход/блюда	Б/гр/	Ж/гр/	У/гр/	ККАЛ	Витамин/С
	1	2	3	4	5	6	7
1-ый завтрак							
311	Каша ячневая молочная жидкая	1/200	5,03	3,45	13,2	261,5	
684	Чай с сахаром	1/195/5	0,2	0	9,4	58,0	
1	Батон нарезной	22	1,33	0,13	9,47	38,0	
2 – ой завтрак							
707	Сок	1/100	0,5	0	12,36	38,0	
ОБЕД							
152	Суп лапша на курином бульоне	1/243/7	7,86	8,4	13,9	182,17	
492	Плов из мяса курицы	114/46	9,57	17,21	11,54	248,26	
639	Компот из сухофруктов витаминизированный	1/200	0,54	0	20,86	121,5	0,50
	Хлеб белый	38	1,32	0,46	2,1	45,4	
	Хлеб пеклеванный	50	3,32	0,52	27,36	72,4	
Полдник							
388	Рыба тушеная с овощами	80/70	14,0	8,67	9,52	214,76	
648	Кисель концентр	1/200	0	0	38,16	145,8	
	Хлеб пшен						
368	Фрукты свежие	1/100	0,38	0	9,34	42,75	
Ужин							
697	Молоко	1/100	2,8	3,2	4,7	58,0	
792	Кондитерские изделия	30	1,04	0,91	8,53	13,5	
итого			49,97	43,2	185,70	1 659,94	0,50
Норма			60	60	261	1 800	0,50

«Утверждаю»
Заведующий МБДОУ Дс №1 Э.А. Садыхова



5-ый день

№ рец.	Наименование блюд и продукты	Выход/блюда	Б/гр/	Ж/гр/	У/гр/	ККАЛ	Витамин/С
	1	2	3	4	5	6	7
1-ый завтрак							
302	<u>Каша геркулесовая молочная вязкая</u>	195/5	5,04	8,2	23,76	167,26	
692	<u>Кофейный напиток</u>	1/200	2,5	3,6	14,65	152,0	
	Кондитерские изделия	32,5	1,04	0,91	8,53	13,5	
2 – ой завтрак							
707	<u>Сок</u>	1/100	0,5	0	12,36	38,0	
ОБЕД							
139	<u>Суп гороховый на кур/ бульоне</u>	1/250	60,2	9,6	33,3	253,5	
431	<u>Печень по строгиновски</u>	70	10,64	12,79	25,7	256,85	
297	<u>Перловка отварное</u>	90	5,5	4,4	17,2	150,25	
536	<u>Свекла отварная</u>	30	1,7	0	10,8	48,0	
639	<u>Компот из сухофруктов витаминизированный</u>	1/200	0,54	0	20,86	111,6	0,50
	<u>Хлеб пшеница</u>	38	1,32	0,46	2,1	45,4	
	<u>Хлеб ржан</u>	30	1,62	0,24	1,84	36,2	
Полдник							
714	<u>Ватрушка с повидлом</u>	55/25	7,28	3,36	9,19	113,0	
684	<u>Чай с сахаром</u>	1/195/5	0,2	0	9,4	58,0	
	<u>Фрукты свежие</u>	1/100	0,38	0	9,34	42,75	
311	<u>Каша молочная пшеница</u>	1/180/5	5,04	5,8	23,76	107,0	
Ужин							
697	<u>Молоко</u>	1/100	3,36	3,84	5,64	69,6	
	<u>Сухарики из белого хлеба</u>	20	1,32	0,46	2,1	45,4	
	<u>Сухарики из рж хлеба</u>	20	1,66	0,24	1,84	36,2	
итого			56	60	261	1806	0,50
норма			42	47	203	1400	0,50

«Утверждаю»
Заведующий МБДОУ Дс №1 Э. А. Садыхова



6-ой день

№ рец.	Наименование блюд и продукты	Выход/блюда	Б/гр/	Ж/гр/	У/гр/	ККАЛ	Витамин/С
	1	2	3	4	5	6	7
1-ый завтрак							
516	Макароны отварные с маслом	5/95	2,14	8,04	25,32	154,85	
337	Яйцо отварное	шт	5,03	3,6	1,9	63,0	
	Икра кабачковая	20	2,28	2,44	1,38	29,4	
684	Чай с сахаром	1/193/7	0,2	0	9,4	58,0	
2 – ой завтрак							
707	Сок	1/100	0,5	0	12,36	38,0	
ОБЕД							
134	Суп с крупой(пшено) на кур/бульоне	1/250	7,61	9,65	24,58	227,65	
534	Биточки из филе куриного	68/100	10,53	9,12	35,18	225,34	
	Капуста тушеная						
639	Компот из сухофруктов витаминизированный	1/200	0,54	0	20,86	121,5	
	Хлеб белый	38	1,32	0,46	2,1	45,4	
	Хлеб пеклеванный	50	3,3,2	0,48	3,68	72,4	
Полдник							
358	Палочки творожные в сметанном соусе	30/100	11,5	17,62	76,63	350,16	
685	Чай с молоком и сахаром	40/150/10	1,6	1,6	17,3	87,0	
	Батон нарезной	22	1,33	0,13	9,47	45,0	
	Фрукты свежие	1/100	0,38	0	9,34	45,6	
Ужин							
697	Молоко	1/200	5,2	6,4	9,4	116,0	
	Сухарики из пшеничного хлеба	20	1,32	0,46	2,1	45,4	
итого			60	65	261	1 660,5	0,50
норма			60	60	261	1 800	0,50

«Утверждаю»
Заведующий МБДОУ Дс № 1 Э.А. Садыхова



7-ой день

№ рец.	Наименование блюд и продукты	Выход/блюда	Б/гр/	Ж/гр/	У/гр/	ККАЛ	Витамин/С
	1	2	3	4	5	6	7
1-ый завтрак							
366	Творожная запеканка со сметанным соусом	30/100	11,29	10,25	13,64	199,4	
685	Чай с молоком	1/200	1,6	1,6	17,3	187	
2 – ой завтрак							
707	Сок	1/100	0,5	0	12,36	38,0	
ОБЕД							
125	Щи со свежей капустой на мясокостном бульоне	1/250	5,0	9,4	22,5	173,0	
437	Гуляш из мяса говядины	60	7,9	10,37	0	192,8	
508	Пшено отварное	100	6,22	8,43	61,0	137,05	
639	Компот из сухофруктов витаминизированный	1/200	0,54	0	20,86	121,5	0,50
	Хлеб пшеничный	38	1,32	0,46	2,1	45,4	
	Хлеб ржаной	50	3,32	0,48	3,68	72,4	
Полдник							
302	Каша молочная геркулесовая	195/5	7,8	8,44	11,54	167,0	
684	Чай с сахаром	1/200	0,2	0	9,4	58,0	
	Булочка»Дорожная»	1/55	2,15	10,04	67,85	254,0	
	Фрукты свежие	1/100	0,38	0	9,34	42,75	
Ужин							
697	Молоко	1/100	4,2	4,8	7,06	87,0	
	Сухарики из пшеничного хлеба	22	1,32	0,24	6,84	36,2	
итого			59,54	65,0	269,0	1857,1	0,50
норма			60,0	60,0	261,0	1800	0,50

«Утверждаю»
Заведующий МБДОУ Дс № 1 Э.А. Садыхова



8-ой день

№ реп.	Наименование блюд и продукты	Выход/ блюда	Б/гр/ 3	Ж/гр/ 4	У/гр/ 5	ККАЛ 6	Витамин/ С 7
	1	2	3	4	5	6	7
1-ый завтрак							
311	<u>Каша молочная манная жидкая</u>	1/185/5	9,0	11,8	51,84	172,0	
692	<u>Кофейный напиток с молоком</u>	1/130/70	7,94	3,6	28,7	201,8	
1	<u>Бутерброд с сыром</u>	22/15	5,2	7,5	7,3	122,0	
2 – ой завтрак							
707	<u>Сок</u>	1/100	0,5	0	12,36	38,0	
ОБЕД							
114	<u>Борщ на кур/ бульоне</u>	1/250	6,0	9,2	23,1	233,5	
436	<u>Жаркое по домашнему с мясом курицы</u>	114/46	8,24	10,0	24,06	211,3	
639	<u>Компот из сухофруктов витаминизированный</u>	1/200	0,54	0	20,86	121,5	0,50
	<u>Хлеб белый</u>	38	1,32	0,46	2,1	45,4	
	<u>Хлеб пеклеванный</u>	30	1,66	0,24	1,84	36,2	
Полдник							
388	<u>Котлета рыбная</u>	70	9,5	4,4	7,6	101,55	
524	<u>Овощи тушеные</u>	80	8,08	5,6	8,2	126,0	
	<u>Чай с сахаром</u>	1/195/5	0,2	10,0	15,0	58,0	
	<u>Хлеб пшеничный</u>	20	1,32	0,46	2,1	45,4	
	<u>Фрукты свежие</u>	1/100	0,38	0	9,34	42,75	
	<u>Кондитерские</u>	50	2,08	1,82	17,02	27,0	
Ужин							
697	<u>Молоко</u>	1/100	2,6	4,16	4,7	58,0	
	<u>Сухарики из ржаного хлеба</u>	20	1,2	0,24	1,78	33,6	
итого			60	65	261	1660,5	0,50
норма			60	60	261	1800	0,50

«Утверждаю»
Заведующий МБДОУ Дс № 1 Э.А. Садыхова



9-ый день

№ рец.	Наименование блюд и продукты	Выход/блюда	Б/гр/	Ж/гр/	У/гр/	ККАЛ	Витамин/с
	1	2	3	4	5	6	7
1-ый завтрак							
311	<u>Каша гречневая</u> <u>молочная жидкая</u>	1/195/5	96,0	9,77	56,2	286,0	
685	<u>Чай с сахаром</u>	1/185/5	0,2	0	9,4	58,0	
3	<u>Бутерброд с сыром</u>	22/15	5,2	7,5	7,3	122,0	
2 – ой завтрак							
707	<u>Сок</u>	1/100	0,5	0	12,36	38,0	
ОБЕД							
489	<u>Рагу из птицы</u>	110/48	11,9	12,79	59,45	192,5	
639	<u>Компот из</u> <u>сухофруктов</u>	1/200	0,54	0	20,86	121,5	0,50
	<u>Хлеб пшеничный</u>	38	1,32	0,46	2,1	45,4	
	<u>Хлеб ржаной</u>	30	1,66	0,24	1,84	36,2	
Полдник							
726	<u>Суп молочный</u> <u>вермишелевый</u>	1/195/5	9,5	4,4	7,6	101,55	
	<u>Булочка сдобная</u>	1/55	6,25	10,16	52,52	237,0	
692	<u>Кофейный напиток</u>	1/200	2,5	3,6	14,65	201,8	
	<u>Фрукты свежие</u>	1/100	0,38	0	9,34	42,75	
	<u>Хлеб пшеничный</u>	20	1,32	0,46	2,1	45,4	
Ужин							
697	<u>Молоко</u>	1/100	2,6	4,16	4,47	58,0	
	<u>Сухарики из ржаноо</u> <u>хлеба</u>	20	1,66	0,24	1,84	36,2	
итого			55,2	60	273,48	1781,7	0,50
норма			60	60	261	1800	0,50

«Утверждаю»
Заведующий МБДОУ Дс № 1 Э.А. Садыхова



10-ый день

№ рец.	Наименование блюд и продукты	Выход/блюда	Б/гр/	Ж/гр/	У/гр/	ККАЛ	Витамин/С
	1	2	3	4	5	6	7
1-ый завтрак							
311	<u>Каша пшеничная молочная жидкая</u>	1/250	4,2	8,4	36,5	232,0	
693	<u>Какао</u>	1/200	6,9	5,0	32,5	239,8	
	<u>Батон нарезной</u>	22	1,33	0,13	9,47	45,6	
2 – ой завтрак							
707	<u>Сок</u>	1/100	0,5	0	10,2	38,0	
ОБЕД							
139	<u>Суп с гороховый на кур/ бульоне</u>	1/250	8,2	10,6	41,7	205,0	
468	<u>Оладьи из печени</u>	1/75	9,6	14,56	33,51	224,0	
536	<u>Свекла тушенная</u>	1/100	7,33	12,74	25,9	168,0	
639	<u>Компот из сухофруктов</u>	1/200	0,54	0	20,86	121,5	0,50
	<u>Хлеб пшеничный</u>	38	1,32	0,46	2,1	45,2	
	<u>Хлеб ржаной</u>	30	1,66	0,24	1,84	36,7	
Полдник							
340	<u>Омлет натуральный</u>	1/100	10,54	16,7	31,9	198,25	
685	<u>Чай с сахаром</u>	1/200	0,2	0	15	58	
	<u>Хлеб пшеничный</u>	20	1,32	0,46	2,1	45,2	
797	<u>Кондитерские</u>	30	1,04	0,91	14,43	78,75	
	<u>Фрукты свежие</u>	1/100	0,38	0	9,34	42,75	
Ужин							
	<u>Молоко</u>	1/140	4,2	4,8	7,05	87	
	<u>Сухарики из ржаного хлеба</u>	20	1,66	0,24	1,84	36,7	
итого			55,2	60	273	1 782	0,50
норма			42	47	203	1 400	0,50