

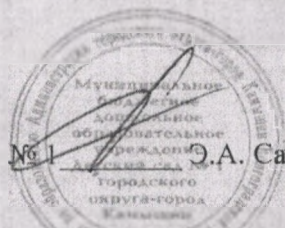


УТВЕРЖДЕНО
Заведующий МБДОУ Дс № 1
О.А. Садыхова.
Приказ от 27.02.2026 г. № 63-о

10-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
для детей дошкольного возраста с 3 до 8 лет,
посещающих
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное
учреждение Детский сад № 1 городского
округа-город Камышин
(МБДОУ Дс № 1)
при 12-часовом режиме функционирования
на весенне-летний период
с 01.03.2026 по 01.09.2026 г.

Автор рецептурного справочника
под общ.ред. В.Т. Лапшиной, 2004.

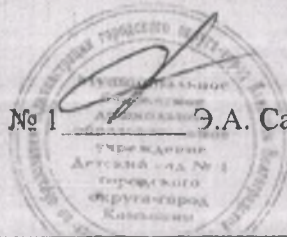
САД
«Утверждаю»
Заведующий МБДОУ Дс №1 Э.А. Салыхова



1-ый день

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

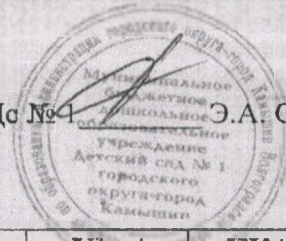
«Утверждаю»
 Заведующий МБДОУ Дс № 1 Э.А. Садыкова



3-ий день

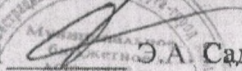
№ реп.	Наименование блюд и продукты	Выход/ блюда	Б/гр/	Ж/гр/	У/гр/ *	ККАЛ	Витамины/ С
	1	2	3	4	5	6	7
1-ый завтрак							
160	Суп молочный вермишелевый	1/195/5	7,4	6,45	22,9	262,0	
685	Какао с молоком	1/200	4,9	5,0	32,5	290,0	
792	Кондитерские изделия	32,5	1,04	0,91	8,53	13,5	
1	Бутерброд с сыром	22,15	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

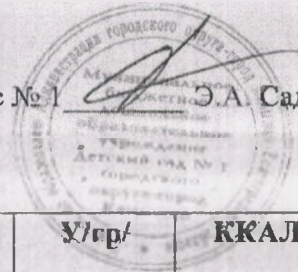
«Утверждаю»
Заведующий МБДОУ Дс №4 Э.А. Садыхова



5-ый день

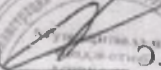
№ рец.	Наименование блюд и продукты	Выход/блюда	Б/гр/	Ж/гр/	У/гр/	ККАЛ	Витамин/С
	1	2	3	4	5	6	7
1-ый завтрак							
302	Каша геркулесовая молочная вязкая	195/5	5,04	8,2	23,76	167,26	
692	Кофейный напиток	1/200	2,5	3,6	14,65	152,0	
	Кондитерские изделия	32,5	1,04	0,91	8,53	13,5	
2 – ой завтрак							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

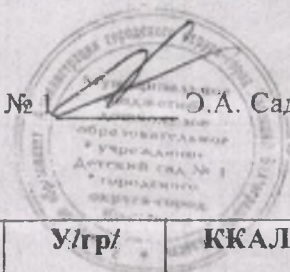


6-ой день

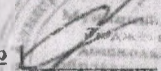
№ рец.	Наименование блюда и продукты	Выход/блюда	Б/гр/	Ж/гр/	У/гр/	ККАЛ	Витамин/С
	1	2	3	4	5	6	7
1-ый завтрак							
516	Макаронны отварные с маслом	5/95	2,14	8,04	25,32	154,85	
337	Яйцо отварное	штг	5,03	3,6	1,9	63,0	
	Икра кабачковая	20	2,28	2,44	1,38	29,4	
684	Чай с сахаром	1/193/7	0,2	0	9,4	58,0	
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

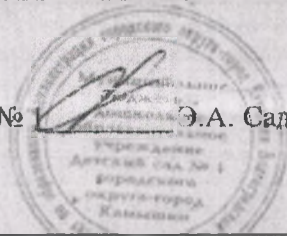
«Утверждаю»
Заведующий МБДОУ Дс № 1  О.А. Садыхова

7-ой день



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

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



8-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							
311	Каша молочная манная жидкая	1/185/5	9,0	11,8	51,84	172,0	
692	Кофейный напиток с молоком	1/130/70	7,94	3,6	28,7	201,8	
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							
114	Борщ на квр/ бульоне	1/250	6,0	9,2	23,1	233,5	
436	Жаркое по домашнему с мясом курицы	114/46	8,24	10,0	24,06	211,3	
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	30	1,66	0,24	1,84	36,2	
Полдник							
388	Котлета рыбная	70	9,5	4,4	7,6	101,55	
524	Овощи тушеные	80	8,08	5,6	8,2	126,0	
	Чай с сахаром	1/195/5	0,2	10,0	15,0	58,0	
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,46	2,1	45,4	
	Фрукты свежие	1/100	0,38	0	9,34	42,75	
	Кондитерские	50	2,08	1,82	17,02	27,0	
Ужин							
697	Молоко	1/100	2,6	4,16	4,7	58,0	
	Сухарики из ржаного хлеба	20	1,2	0,24	1,78	33,6	
итого норма			60	65	261	1660,5	0,50
			60	60	261	1800	0,50

