

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
 Детский сад № 31 городского округа – город Камышин
 (МБДОУ Дс № 31)



УТВЕРЖДАЮ

Заведующий

МБДОУ Дс № 31

Я.А. Перевезенцева

12.01.2026

**Ежедневное меню основного питания
 Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения Детский сад № 31
 городского округа – город Камышин**

на 17.03.2026

Возрастная категория: 3 – 7 лет

Длительность пребывания детей в образовательной организации: 11–12 часов

Прием пищи	Наименование блюда	выход	энерг				№ рецептуры
			Б	Ж	У	к.кал	
День 7							
Завтрак	КАША МОЛОЧНАЯ МАННАЯ ВЯЗКАЯ	180	2,38	2,917	8,08	229,5	
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,06	0,02	9,99	40	№392
	БАТОН	20	1,6	0,58	10,4	49,2	сб.-2011
		400					
II Завтрак	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	100	0,3	0	14,5	55,6	№376
		100					
Обед	СУП РИСОВЫЙ С КАРТОФЕЛЕМ	180	6,443	7,537	18,25	194,94	№80
	КОТЛЕТА КУРИНАЯ	70	9,66	19,89	20,39	215,7	№305
	СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ	10	0,54	2,91	1,65	34,47	№ 355
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	1,1	6	8,405	95,003	№317
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	200	0,54	0	26,1	100,08	№376
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНО РЖАНОЙ	20	1,98	0,33	12,3	61,8	сб.-2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	2,43	0,3	14,64	72,6	сб.-2011
		630					
Полдник	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,06	0,02	9,99	40	№392
	КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ	50	9,06	3,37	37,99	255,42	№460
		250					
Ужин	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ ТУШЕНЫЕ В СОУСЕ № 348	80	11,6	8,57	23,95	148,05	№261
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	130	4,6	7,52	22,1	106,6	№314
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,06	0,02	9,99	40	№392
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНО РЖАНОЙ	20	1,98	0,33	12,3	61,8	сб.-2011
		430					
Итого за 7 дней:	БЕЛКИ-54,39 ЖИРЫ-60,31 УГЛЕВОДЫ-261,03 К/КАЛ.-1800,76	1810	54,39	60,31	261,03	1800,76	

Ответственный за организацию питания

Н.А. Коробейникова

Н.А. Коробейникова