



УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий МБДОУ Дс №1  
Э.А. Садыхова  
Приказ от 30.08.2024 г. № 116-о

Примерное 10-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ  
для детей дошкольного возраста от 2 мес. до 1 года,  
12 часовой режим функционирования,  
посещающих Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение Детский сад № 1 городского округа-город Камышин  
(МБДОУ Дс № 1)  
на осенне-зимний период

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

**ДЕНЬ 1**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак 1	Адаптированная молочная смесь	150 гр	14,25	35,85	83,1	727,5
Завтрак 2	Адаптированная молочная смесь	100 гр	9,5	23,9	55,4	485,0
Обед	Адаптированная молочная смесь	300 гр	28,5	71,7	166,5	1455
Полдник	Адаптированная молочная смесь	200 гр	19,0	47,8	110,8	970,0
Ужин	Адаптированная молочная смесь	150 гр	14,25	35,85	83,1	727,5
За день	Адаптированная молочная смесь	900 гр	85,5	215,1	498,9	4365

**ДЕНЬ 2**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак 1	Адаптированная молочная смесь	150 гр	14,25	35,85	83,1	727,5
Завтрак 2	Адаптированная молочная смесь	100 гр	9,5	23,9	55,4	485,0
Обед	Адаптированная молочная смесь	300 гр	28,5	71,7	166,5	1455
Полдник	Адаптированная молочная смесь	200 гр	19,0	47,8	110,8	970,0
Ужин	Адаптированная молочная смесь	150 гр	14,25	35,85	83,1	727,5
За день	Адаптированная молочная смесь	900 гр	85,5	215,1	498,9	4365

**ДЕНЬ 3**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак 1	Адаптированная молочная смесь	150 гр	14.25	35.85	83.1	727,5
Завтрак 2	Адаптированная молочная смесь	100 гр	9,5	23,9	55,4	485,0
Обед	Адаптированная молочная смесь	300 гр	28,5	71,7	166,5	1455
Полдник	Адаптированная молочная смесь	200 гр	19,0	47,8	110,8	970,0
Ужин	Адаптированная молочная смесь	150 гр	14,25	35,85	83,1	727,5
За день	Адаптированная молочная смесь	900 гр	85,5	215,1	498,9	4365

**ДЕНЬ 4**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак 1	Адаптированная молочная смесь	150 гр	14,25	35,85	83,1	727,5
Завтрак 2	Адаптированная молочная смесь	100 гр	9,5	23,9	55,4	485,0
Обед	Адаптированная молочная смесь	300 гр	28,5	71,7	166,5	1455
Полдник	Адаптированная молочная смесь	200 гр	19,0	47,8	110,8	970,0
Ужин	Адаптированная молочная смесь	150 гр	14,25	35,85	83,1	727,5
За день	Адаптированная молочная смесь	900 гр	85,5	215,1	498,9	4365

**ДЕНЬ 5**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак 1	Адаптированная молочная смесь	150 гр	14,25	35,85	83,1	727,5
Завтрак 2	Адаптированная молочная смесь	100 гр	9,5	23,9	55,4	485,0
Обед	Адаптированная молочная смесь	300 гр	28,5	71,7	166,5	1455
Полдник	Адаптированная молочная смесь	200 гр	19,0	47,8	110,8	970,0
Ужин	Адаптированная молочная смесь	150 гр	14,25	35,85	83,1	727,5
За день	Адаптированная молочная смесь	900 гр	85,5	215,1	498,9	4365

**ДЕНЬ 6**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак 1	Адаптированная молочная смесь	150 гр	14.25	35.85	83.1	727,5
Завтрак 2	Адаптированная молочная смесь	100 гр	9,5	23,9	55,4	485,0
Обед	Адаптированная молочная смесь	300 гр	28,5	71,7	166,5	1455
Полдник	Адаптированная молочная смесь	200 гр	19,0	47,8	110,8	970,0
Ужин	Адаптированная молочная смесь	150 гр	14,25	35,85	83,1	727,5
За день	Адаптированная молочная смесь	900 гр	85,5	215,1	498,9	4365

**ДЕНЬ 7**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак 1	Адаптированная молочная смесь	150 гр	14,25	35,85	83,1	727,5
Завтрак 2	Адаптированная молочная смесь	100 гр	9,5	23,9	55,4	485,0
Обед	Адаптированная молочная смесь	300 гр	28,5	71,7	166,5	1455
Полдник	Адаптированная молочная смесь	200 гр	19,0	47,8	110,8	970,0
Ужин	Адаптированная молочная смесь	150 гр	14,25	35,85	83,1	727,5
За день	Адаптированная молочная смесь	900 гр	85,5	215,1	498,9	4365



**ДЕНЬ 8**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак 1	Адаптированная молочная смесь	150 гр	14,25	35,85	83,1	727,5
Завтрак 2	Адаптированная молочная смесь	100 гр	9,5	23,9	55,4	485,0
Обед	Адаптированная молочная смесь	300 гр	28,5	71,7	166,5	1455
Полдник	Адаптированная молочная смесь	200 гр	19,0	47,8	110,8	970,0
Ужин	Адаптированная молочная смесь	150 гр	14,25	35,85	83,1	727,5
За день	Адаптированная молочная смесь	900 гр	85,5	215,1	498,9	4365

**ДЕНЬ 9**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак 1	Адаптированная молочная смесь	150 гр	14,25	35,85	83,1	727,5
Завтрак 2	Адаптированная молочная смесь	100 гр	9,5	23,9	55,4	485,0
Обед	Адаптированная молочная смесь	300 гр	28,5	71,7	166,5	1455
Полдник	Адаптированная молочная смесь	200 гр	19,0	47,8	110,8	970,0
Ужин	Адаптированная молочная смесь	150 гр	14,25	35,85	83,1	727,5
За день	Адаптированная молочная смесь	900 гр	85,5	215,1	498,9	4365

**ДЕНЬ 10**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак 1	Адаптированная молочная смесь	150 гр	14,25	35,85	83,1	727,5
Завтрак 2	Адаптированная молочная смесь	100 гр	9,5	23,9	55,4	485,0
Обед	Адаптированная молочная смесь	300 гр	28,5	71,7	166,5	1455
Полдник	Адаптированная молочная смесь	200 гр	19,0	47,8	110,8	970,0
Ужин	Адаптированная молочная смесь	150 гр	14,25	35,85	83,1	727,5
За день	Адаптированная молочная смесь	900 гр	85,5	215,1	498,9	4365

Меню для детей с 6 месяцев до 1 года при 12-часовом режиме функционирования МБДОУ Дс № 1.

Прием пищи	Наименование блюда	ВЫХОД	Пищевые вещества		(Г)	Энергет. ценность(ккал)
			Б	Ж	У	
День 1						
Завтрак	Каша молочная рисовая (протертая)	200гр.	4.2	5	32.55	193
	Масло сливочное	5гр.	0.04	3.62	0.065	33.05
	Желток	1 /2 шт.	1.94	3.74	0	42.24
			0	0	0	0
Завтрак	Молоко кипяченое	100 гр.	4	4.4	6.92	1 16
			0	0	0	0
Обед	Овощной суп протертый (на	ЮОгр.	0.7	0.7	3.7	22.4
	Мясное пюре	50гр.	11.95	6.091	27.27	178.83
	Хлеб пшеничный	5г р.	0.4	0.077	2.43	12.23
	Компот из сухофруктов(без сахара)	150гр.	1.185	0.06	20.85	88
			0	0	0	0
Уплотненный полдник	Молоко кипяченое	40г	1.6	1,76	2.768	46.4
			0	0	1	0
Ужин	Фруктовое пюре	100 гр.	0.6	0.2	19	175.8
	*Творог	50г.	7.5	19.9	4.4	123
Итого за 1 день:			34,12	45,55	119,95	1030,95

Прием пищи	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества (Г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>День 2</b>						
Завтрак	Каша молочная овсяная (протертая)	150гр.	5,85	4,35	15,45	176
	Масло сливочное	5г.	0,04	3,62	0,065	33,05
	Сок фруктовый	100гр.	0	0	10,7	43
			0	0	0	0
Завтрак	Молоко кипяченое	100гр.	4	4,4	6,92	116
			0	0	0	0
Обед	Суп картофельный с мясными фрикадельками	150гр.	6,63	15,475	23,155	239,25
	Овощное рагу (протертое)	150гр.	2,85	7,2	19,05	82,1
	Чай (без сахара)	150г.	6,75	1,71	4,17	36,5
	Хлеб пшеничный	5 гр.	0,4	0,077	2,43	12,23
			0	0	0	0
Уплотненный полдник	Молоко кипяченое	100гр.	4	4,4	6,92	116
			0	0	0	0
Ужин	Яблоки печеные	30гр.	0,165	0,138	5,433	22,29
	Какао с молоком	150гр.	4,35	4,35	25,8	154,2
Итого за 2 день:			35,04	45,72	120,09	1030,62

Прием пищи	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества (Г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>День 3</b>						
Завтрак	Суп молочный гречневый (протертый)	150гр.	4.95	6.3	18.15	146.4
	Желток (отварной)	1/2шт.	1.94	3.74	0	42.24
	Чай (без сахара)	100гр.	6.75	1.71	4.17	36.5
			0	0	0	0
Завтрак	Молоко кипяченое	1/100 гр.	4	4.4	6.92	116
			0	0	0	0
Обед	Овощной суп (протертый на растительном масле)	150гр.	0.7	0.7	3.7	22.4
	Рыбное пюре	40гр.	2.84	4.56	33,2	151,43
	Хлеб пшеничный	5гр.	0.4	0.077	2.43	12.23
	Компот из сухофруктов (без сахара)	150гр.	1.185	0.06	20.85	88
			0	0	0	0
Уплотненный полдник	Молоко кипяченое	100гр.	4	4.4	6.92	116
			0	0	0	0
Ужин	Фруктовое пюре	100гр.	0.6	0.2	19	175.8
	Творог	50гр.	7.5	19.9	4.4	123
Итого за 3 день:			34,87	46,05	119,74	1030,00

Прием пищи	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества (Г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
День 4						
Завтрак	Каша молочная манная	150гр.	2.4	4.05	17,25	187.85
	Масло сливочное	5гр.	0.04	3.62	0,065	33.05
	Компот из сухофруктов (без сахара)	150гр.	1.185	0.06	20.85	88
Завтрак			.0	0	0	0
	Молоко кипяченое	1/100гр.	4	4.4	6.92	116
обед			0	0	0	0
	Овощной суп (протертый на растительном масле)	100гр.	0.7	0.7	3.7	22.4
	Плов с говядиной (протертый)	100гр.	7.69	6.86	25.3	199.82
	Чай без сахара	150г.	6.75	1.71	4.17	36.5
	Хлеб пшеничный	10гр.	0.4	0.077	2.43	12.23
Уплотненный полдник			0	0	0	0
	Молоко кипяченое	40г р.	1.6	1.76	2.768	46.4
			0	0	0	0
Ужин	Овощное пюре	150г р.	8.85	19,2	37.05	246,1
	Желток (отварной)	1/2шт.	1.94	3.74	0	42,24
Итого за 4 день:			35,56	46,18	120,50	1030,59

Прием пищи	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества (Г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>День 5</b>						
Завтрак	Каша молочная пшеничная (протертая)	150 гр.	1,3	2.55	11.7	92,2
	Масло сливочное	5 гр.	0,04	3.62	0,065	33.05
	Кисель	150 гр.	1.746	0,321	13.107	65,9
Завтрак			0	0	0	0
	Молоко кипяченое	100гр.	4	4.4	6.92	116
Обед			0	0	0	0
	Картофельный суп (протертый на растительном масле)	1 150гр.	0.7	7.13	9.88	272,74
	Мясное пюре	55 гр.	11.95	6.091	38,07	153.83
	Хлеб пшеничный	5гр.	0.4	0.077	2.43	12.23
	Чай без сахара	150г.	6.75	1,71	4.17	36.5
Уплотненный полдник			0	0	0	0
	СОК ФРУКТОВЫЙ	100гр	0	0	10.7	43
Ужин			0	0	0	0
	Фруктовое пюре	100гр.	0,6	0,2	19	82
	Т порог	50г.	7.5	19,9	4.4	123
Итого за 5 день:			34,99	46.00	120,44	1030,45



Прием пищи	Наименование блюда	ВЫХОД	Пищевые вещества (Г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
День 6						
Завтрак	Каша молочная рисовая (протертая)	200гр.	4.2	5	32.55	193
	Масло сливочное	5гр.	0.04	3.62	0.065	33.05
	Желток (отварной)	1 /2 шт.	1.94	3.74	0	42.24
			0	0	0	0
Завтрак	Молоко кипяченое	100 гр.	4	4.4	6.92	1 16
			0	0	0	0
Обед	овощной суп (протертый на	70гр.	0.7	0.7	3.7	22.4
	Мясное пюре	50гр.	11.95	6.091	27.27	178.83
	Хлеб пшеничный	5г р.	0.4	0.077	2.43	12.23
	Компот из сухофруктов (без сахара)	150гр.	1.185	0.06	20.85	88
			0	0	0	0
Уплотненный полдник	Молоко кипяченое	40г	1.6	1,76	2.768	46.4
			0	0	1	0
Ужин	Фруктовое пюре	100 гр.	0.6	0.2	19	175.8
	Творог	50г.	7.5	19.9	4.4	123
Итого за 6 день:			34,12	45,55	119,95	1030,95

Прием пищи	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества (Г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
День 7						
Завтрак	Каша молочная овсяная (протертая)	150гр.	5,85	4,35	15.45	176
	Масло сливочное	5г.	0.04	3.62	0.065	33.05
	Сок фруктовый	100гр.	0	0	10.7	43
			0	0	0	0
Завтрак	Молоко кипяченое	100гр.	4	4.4	6.92	1 16
			0	0	0	0
Обед	Суп картофельный с протертым мясом	150гр.	6.63	15.475	23.155	239.25
	Овощное рагу (протертое)	150гр.	2.85	7.2	19.05	82.1
	Чай (без сахара)	150г.	6,75	1.71	4.17	36.5
	Хлеб пшеничный	5 гр.	0.4	0.077	2.43	12.23
			0	0	0	0
Уплотненный полдник	Молоко кипяченое	100гр.	4	4.4	6.92	116
			0	0	0	0
Ужин	Яблоки печеные	30г.	0.165	0.138	5.433	22.29
	Какао с молоком	150гр.	4,35	4.35	25.8	154.2
Итого за 7 день:			35,04	45,72	120,09	1030,62

Прием пищи	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества (Г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
День 8						
Завтрак	Суп молочный гречневый (протертый)	150гр.	4.95	6.3	18.15	146.4
	Желток (отварной)	1 /2шт.	1.94	3.74	0	42.24
	Чай (без сахара)	100гр.	6.75	1.71	4.17	36.5
			0	0	0	0
Завтрак	Молоко кипяченое	1/100 гр.	4	4.4	6.92	116
			0	0	0	0
Обед	Овощной суп (протертый на	150гр.	0.7	0.7	3.7	22.4
	Рыбное пюре					
	Хлеб пшеничный	5гр.	0.4	0.077	2.43	12.23
	Компот из сухофруктов (без сахара)	150гр.	1.185	0.06	20.85	88
			0	0	0	0
Уплотненный полдник	Молоко кипяченое	100гр.	4	4.4	6.92	116
			0	0	0	0
Ужин	Фруктовое пюре	100гр.	0.6	0.2	19	175.8
	Творог	50г.	7.5	19.9	4.4	123
Итого за 8 день:			34,87	46,05	119,74	1030,00

Прием пищи	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества (Г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>День 9</b>						
Завтрак	Каша молочная манная	150гр.	2.4	4.05	17,25	187.85
	Масло сливочное	5гр.	0.04	3.62	0,065	33.05
	Компот из сухофруктов (без сахара)	150гр.	1.185	0.06	20.85	88
Завтрак			.0	0	0	0
	Молоко кипяченое	1/100гр.	4	4.4	6.92	116
Обед			0	0	0	0
	Овощной суп (протертый на растительном масле)	100гр.	0.7	0.7	3.7	22.4
	Плов с говядиной (протертый)	100гр.	7.69	6.86	25.3	199.82
	Чай (без сахара)	150г.	6.75	1.71	4.17	36.5
	Хлеб пшеничный	5гр.	0.4	0.077	2.43	12.23
Уплотненный полдник			0	0	0	0
	Молоко кипяченое	40г р.	1.6	1.76	2.768	46.4
			0	0	0	0
Ужин	Овощное пюре	150г р.	8.85	19.2	37.05	246,1
	Желток (отварной)	1/2шт.	1.94	3.74	0	42,24
Итого за 9 день:			35,56	46,18	120,50	1030,59

Прием пищи	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества (Г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
День 10						
Завтрак	Каша молочная пшеничная	150 гр.	1,3	2.55	11.7	92,2
	Масло сливочное	5 гр.	0,04	3.62	0,065	33.05
	Кисель	150 гр.	1.746	0,321	13.107	65,9
Завтрак			0	0	0	0
	Молоко кипяченое	100гр.	4	4.4	6.92	116
Обед			0	0	0	0
	Картофельный суп (протертый на растительном масле)	1 150гр.	0.7	7.13	9,88	272,74
	Мясное пюре	55 гр.	11.95	6.091	38,07	153.83
	Хлеб пшеничный	5гр.	0.4	0.077	2.43	12.23
	Чай (без сахара)	150г.	6.75	1,71	4.17	36.5
Уплотненный полдник			0	0	0	0
	СОК ФРУКТОВЫЙ	100гр	0	0	10.7	43
Ужин			0	0	0	0
	Фруктовое пюре	100гр.	0,6	0,2	19	82
	Творог	50г.	7.5	19,9	4.4	123
Итого за 10 день:			34.99	46.00	120.44	1030,45