

**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 1 года до 3 лет,
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

ЯСЛИ
«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	Рис отварной рассыпчатый с маслом	75/4	7,91	4,1	25,7	115,97	
	Икра кабачковая консер.	1/20	2,72	2,44	2,43	29,4	
685	Чай с сахаром	1/180	1,6	1,6	17,3	87,0	
	2 – ой завтрак						
707	Сок	1/100	0,5	0	12,36	38	
	ОБЕД						
132	Суп перловый на курином бульоне	1/200	14,89	6,79	14,24	229,42	
455	Котлеты рубленые с куриным филе	75,6	8,98	6,2	13,2	213,0	
516	Макароны отварные	80/5	5,24	3,84	15,04	105,05	
639	Компот из сухофруктов витаминизированный	1/180	0,54	0	18,86	111,6	
	Хлеб белый	20	1,32	0,46	45,4	81,7	
	Хлеб пеклеванный	20	1,66	0,24	36,2	36,2	
	Полдник						
233	Сырники с морковью в сметанном соусе	90/30	11,27	10,7	16,2	190,9	
692	Кофейный напиток	1/180	2,3	3,2	23,0	152,0	
	Батон нарезной	20	1,33	0,13	0,47	45,6	
	Фрукты свежие	1/95	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						
	Норма		42,0	47,0	203,0	1400	0,50

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



2-ый день

№ реп.	Наименование блюд и продукты	гр	Б/гр/	Ж/гр/	У/гр/	ККАЛ	Выход/ гр/
1	2	3	4	5	6	7	
1-ый завтрак							
362	Пудинг из творога со смет/ молоч соусом	90/30	16,08	9,28	28,84	159,0	
685	Чай с молоком	1/180	1,6	1,6	17,3	87,0	
	Батон нарезной	20	1,33	0,13	0,47	45,6	
2 – ой завтрак							
707	Сок	1/100	0,5	0	12,36	38,0	
ОБЕД							
113	Борщ «Украинский»	1/200	2,57	4,77	26,16	173,53	
520	Картофельное пюре	100	2,13	7,5	20,45	196,6	
	Гуляш из мяса курицы	40	14,1	5,9	2,94	180,4	
639	Компот из сухофруктов витаминизированный	1/180	0,54	0	20,86	111,6	
	Хлеб белый	20	1,32	0,46	2,1	45,4	
	Хлеб пеклеванный	20	2,37	0,3	36,2	46,2	
Полдник							
539	Рагу овощное с гов/тушенкой	130	6,09	8,3	17,68	124,05	
	Хлеб пшен	20	1,32	0,46	2,1	45,4	
685	Чай	1/180	0,2	15,0	58,0	58,0	
	Фрукты свежие	1/95	0,38	0	42,75	42,75	
Ужин							
698	Молоко	/100	4,2	4,8	87,0	87,0	
	Сухарики из ржаного хлеба	15,0	1,66	0,24	36,2	36,2	
ИТОГО							
Норма			52,07	553,2	300,05	1262,4	
			42	47	203	1400	

3-ий день



№ реп.	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	1/180	7,4	6,45	22,9	262,0	
685	Какао с молоком	1/180	4,9	5,0	32,5	290,0	
1	Бутерброд с сыром	20/10	5,2	7,5	7,3	122,0	
	2 – ой завтрак						
707	Сок	1/95	0,5	0	12,36	38,0	
	ОБЕД						
124	Щи на кур/бульоне	1/200	11,65	8,0	19,5	172,32	
66	Манные зразы с филе/кур	76	11,38	6,08	15,18	153,32	
639	Компот из с/ф витамин	1/180	0,54	0	20,86	121,5	
	Хлеб пшен	20	1,32	0,64	2,1	45,4	
	Хлеб ржан	20	1,66	0,24	1,84	36,2	
	Полдник						
374	Биточек рыбный(минтай)	68	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	1/180	0,2	0	9,4	58,0	
	Фрукты свежие	1/95	0,38	0	9,34	42,75	
	Ужин						
697	Молоко	1/100	2,8	3,2	4,7	58	
	Сухарики с ржан/хлеба	20	1,32	0,46	2,1	45,9	
	Итого						
	Норма		42	47	203	1 400	

«Утверждаю»
Заведующий МБДОУ Дс № 1

Э.А. Садыхова



4-ый день

№ реп.	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 ячневая</u> <u>молочная жидкая</u>	1/180	5,03	3,45	13,2	261,5	
684	Чай с сахаром	1/180	0,2	0	9,4	58,0	
1	<u>Батон нарезной</u>	20	1,33	0,13	9,47	38,0	
2 – ой завтрак							
707	<u>Сок</u>	1/100	0,5	0	12,36	38,0	
ОБЕД							
152	<u>Суп лапша на</u> <u>курином бульоне</u>	1200	7,86	8,4	13,9	182,17	
492	Плов из мяса курицы	102/38	8,57	15,21	1024	190,15	
639	<u>Компот из</u> <u>сухофруктов</u> <u>витаминизированный</u>	1/180	0,54	0	20,86	121,5	
	<u>Хлеб белый</u>	20	1,32	0,46	2,1	45,4	
	<u>Хлеб пеклеваный</u>	20	3,32	0,52	27,36	72,4	
Полдник							
388	<u>Рыба тушеная с</u> <u>овощами</u>	70/70	13,0	862	8,52	155,7	
648	Чай с сахаром	1/180	0,2	0	38,16	145,8	
	Хлеб пшени						
368	Фрукты свежие	1/100	0,38	0	9,34	42,75	
Ужин							
697	<u>Молоко</u>	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	
Норма			42	47	203	1400	

5-ый день

№ реп.	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	1/180	5,04	8,2	23,76	167,26	
692	Кофейный напиток	1/180	2,5	3,6	14,65	152,0	
	Кондитерские изделия	25	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	1/200	6,2,2	5,6,6	22,3,3	153,5	
431	Печень по строгановски	70	10,64	12,79	25,7	256,85	
297	Перловка отварное	70	5,5	1,4	5,2	146	
536	Свекла отварная	30	1,7	0	10,8	48,0	
639	Компот из сухофруктов витаминизированный	1/180	0,54	0	20,86	111,6	0,50
	Хлеб пшен	20	1,32	0,46	2,1	45,4	
	Хлеб ржан	20	1,62	0,24	1,84	36,2	
	Полдник						
714	Ватрушка с повидлом	50/20	7,28	3,36	9,19	113,0	
684	Чай с сахаром	1/180	0,2	0	9,4	58,0	
	Фрукты свежие	1/95	0,38	0	9,34	42,75	
311	Каша молочная пшениная	1/180/5	5,04	5,8	23,76	107,0	
	Ужин						
697	Молоко	1/120	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			48	49	171,71	1365	
норма			42	47	203	1400	

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

6-ой день

№ реп.	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	<u>Макароны отварные с маслом</u>	5/85	2,14	3,84	15,04	105,05	
337	<u>Яйцо отварное</u>	шт	5,03	3,6	1,9	63,0	
	<u>Икра кабачковая</u>	20	2,28	2,44	1,38	29,4	
684	<u>Чай с сахаром</u>	1/180	0,2	0	9,4	58,0	
2 – ой завтрак							
707	<u>Сок</u>	1/100	0,5	0	12,36	38,0	
ОБЕД							
134	<u>Суп с крупой(пшено) на кур/бульоне</u>	1/200	7,61	9,65	24,58	227,65	
534	<u>Биточки из филе куриного</u>	58/100	10,53	4,95	24,9	225,34	
	<u>Капуста тушеная</u>						
639	<u>Компот из сухофруктов витаминизированный</u>	1180	0,54	0	20,86	121,5	
	<u>Хлеб белый</u>	20	1,32	0,46	2,1	45,4	
	<u>Хлеб пеклеванный</u>	40	3,3,2	0,48	3,68	72,4	
Полдник							
358	<u>Палочки творожные в сметанном соусе</u>	30/90	11,5	13,42	33,63	270,16	
685	<u>Чай с молоком и сахаром</u>	1/180	1,6	1,6	17,3	87,0	
	<u>Батон нарезной</u>	20	1,33	0,13	9,47	45,0	
	<u>Фрукты свежие</u>	195	0,38	0	9,34	45,6	
Ужин							
697	<u>Молоко</u>	1/200	5,2	6,4	9,4	116,0	
	<u>Сухарики из пшеничного хлеба</u>	20	1,32	0,46	2,1	45,4	
итого			58	60	197	1559	
норма			42	47	203	1400	

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

7-ой день

№ реп.	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>Творожная запеканка со сметанным соусом</u>	30/90	11,29	10,25	13,64	199,4	
685	<u>Чай с молоком</u>	1/180	1,6	1,6	17,3	187	
2 – ой завтрак							
707	<u>Сок</u>	1/95	0,5	0	12,36	38,0	
ОБЕД							
125	<u>Щи со свежей капустой на мясокостном бульоне</u>	1/200	5,0	6,3	8,5	173,0	
437	<u>Гуляш из мяса говядины</u>	60	7,9	10,37	0	192,8	
508	<u>Пшено отварное</u>	70	6,22	8,43	61,0	137,05	
639	<u>Компот из сухофруктов витаминизированный</u>	1180	0,54	0	20,86	121,5	
	<u>Хлеб пшеничный</u>	20	1,32	0,46	2,1	45,4	
	<u>Хлеб ржаной</u>	40	3,32	0,48	3,68	72,4	
Полдник							
302	<u>Каша молочная геркулесовая</u>	1/180	7,8	8,44	11,54	167,0	
684	<u>Чай с сахаром</u>	1/180	0,2	0	9,4	58,0	
	<u>Булочка»Дорожная»</u>	150	2,15	5,4	27,45	134	
	<u>Фрукты свежие</u>	1/95	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>	20	1,32	0,24	6,84	36,2	
итого			59,54	65,0	269,0	1857,1	
норма			42	47	203	1400	

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



8-ой день

№ реп.	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 молочная</u> <u>манная жидкая</u>	1/180	9,0	7,74	30,0	172,0	
692	<u>Кофейный напиток с</u> <u>молоком</u>	1/180	7,94	3,6	28,7	201,8	
1	<u>Бутерброд с сыром</u>	20/10	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>	1/200	6,0	3,2	23,13,2	106,0	
436	<u>Жаркое по</u> <u>домашнему с мясом</u> <u>курицы</u>	1/140	8,24	5,6	24,06	111,3	
639	<u>Компот из</u> <u>сухофруктов</u> <u>витаминизированный</u>	1/180	0,54	0	20,86	121,5	
	<u>Хлеб белый</u>	20	1,32	0,46	2,1	45,4	
	<u>Хлеб пеклеванный</u>	20	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>	1/180	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>	1/95	0,38	0	9,34	42,75	
	<u>Кондитерские</u>	25	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</u> <u>хлеба</u>	20	1,2	0,24	1,78	33,6	
итого			60	43,2	189,16	1365	
норма			42	47	203	1400	

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

9-ый день

№ реп.	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>	1/180	9,0	7,74	30,0	172	
685	<u>Чай с сахаром</u>	1/180	0,2	0	9,4	58,0	
3	<u>Бутерброд с сыром</u>	20/10	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>	100/40	8,6	12,79	14,95	162,5	
639	<u>Компот из</u> <u>сухофруктов</u>	1/1800	0,54	0	20,86	121,5	
	<u>Хлеб пшеничный</u>	20	1,32	0,46	2,1	45,4	
	<u>Хлеб ржаной</u>	20	1,66	0,24	1,84	36,2	
Полдник							
726	<u>Суп молочный</u> <u>вермишелевый</u>	1/180	9,5	4,4	7,6	101,55	
	<u>Булочка сдобная</u>	1/50	2,5	3,6	14,6	152	
692	<u>Кофейный напиток</u>	1180	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>	1/150	4,2	3,84	7,5	87,0	
	<u>Сухарики из ржаного</u> <u>хлеба</u>	20	1,66	0,24	1,84	36,2	
итого			46,41	50,63	169,51	1365	
норма			60	60	261	1800	

№ 1 Э.А. Са
У/гп/ ККАУ

10-ый день

№ реп.	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>	1/180	4,2	8,4	36,5	232,0	
693	<u>Какао</u>	1/180	6,9	5,0	32,5	239,8	
	<u>Батон нарезной</u>	20	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>	1/200	8,2	10,6	41,7	205,0	
468	<u>Оладьи из печени</u>	1/770	9,6	14,56	33,51	224,0	
536	<u>Свекла тушеная</u>	1/100	7,33	12,74	25,9	168,0	
639	<u>Компот из сухофруктов</u>	1/180	0,54	0	20,86	121,5	0,50
	<u>Хлеб пшеничный</u>	20	1,32	0,46	2,1	45,2	
	<u>Хлеб ржаной</u>	20	1,66	0,24	1,84	36,7	
	Полдник						
340	<u>Омлет натуральный</u>	1/95	10,54	16,7	31,9	198,25	
685	<u>Чай с сахаром</u>	1/180	0,2	0	15	58	
	<u>Хлеб пшеничный</u>	20	1,32	0,46	2,1	45,2	
797	<u>Кондитерские</u>	25	1,04	0,91	14,43	78,75	
	<u>Фрукты свежие</u>	1/95	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