

УТВЕРЖДЕНО

Заведующий МБДОУ Дс № 1

Э.А. Садыхова.

Приказ № 111/1-о от 20.08.2025 г.



10-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
для детей от 1 года до 3 лет,
посещающих

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное
учреждение Детский сад № 1 городского округа-город Камышин
(МБДОУ Дс № 1)

12 часового режима функционирования
на осенне-зимний период
с 01.09.2025 г. по 01.03.2026 г.

Автор рецептурного справочника
под общ. редакцией В.Т. Лапшиной.
Год выпуска - 2004 г.

Норма употребления продуктов на одного ребёнка в день (с 1 до 3-х лет)

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Итого
Мясо говядина	--	--	--	--	--	--	78(10/68)	--	--	--	7,8
Филе куриное	66	--	66	--	--	66	--	--	--	--	19,8
Печень говяжья	--	--	--	--	100	--	--	--	--	100	20,0
Птица	20	20/48	20	20/48	20	20	--	20/48	20/48	20	37,2
Тушенка говяжья	--	60	--	--	--	--	--	--	--	--	6,0
Рыба морская	--	--	106	106	--	--	108	--	--	--	32
Масло сливочное	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18,0
Масло растительное	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9,0
Творог	75	75	--	--	--	75	75	--	--	--	30,0
Сметана	22,5	22,5	--	--	--	22,5	22,5	--	--	--	9,0
Сыр	--	--	10	--	10	--	--	10	10	--	4,0
Молоко	300	385	550	385	360	350	360	360	360	490	390,0
Яйцо	1/2	1/4	1/2	1/2	1/2	1,1/2	1/2	1/4	1/2	1,1/4	1,0
Мука пшеничная	20	10	15	30	45	20	40	10	50	10	25,0
Сахар	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25,0
Повидло	--	--	--	--	20	--	--	--	--	--	2,0
Кондитерски е изделия	--	--	--	25	25	--	--	--	--	25	10,0
Сухофрукты	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9,0
Фрукты свежие	95	95	95	95	95	95	95	95	95	95	95,0
Картофель	100	200	100	100	100	100	100	200	100	100	120,0
Капуста	--	250	100	180	--	130	75	75	130	--	94,0
Лук репчатый	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15,0
Морковь	66	16	16	16	16	16	16	16	16	6	20,0
Свекла	--	50	104	--	104	--	--	100	--	132	490,
Томатная паста	--	5	3	--	3	3	3	3	--	--	2,0
Икра кабачковая	20	--	--	--	--	20	--	--	--	--	4,0
Манка	5	5	25	--	--	5	--	15	--	--	5,5
Рис	30	--	--	25	--	--	--	--	--	--	5,5
Пшено	--	--	--	--	10	10	25	--	--	--	4,5
Перловка	20	--	--	--	25	--	--	--	--	--	4,5
Ячневая крупа	--	--	--	10	--	--	--	--	--	--	1,0
Гречка	--	--	--	--	--	--	--	--	10	--	1,0
Пшеничная крупа	--	--	--	--	--	--	--	--	--	10	1,0
Геркулес	--	--	--	--	10	--	10	--	--	--	2,0
Горох	--	--	--	--	10	--	--	--	--	10	2,0
Макароны	30	--	10	--	--	20	--	--	10	--	7,0
Хлеб белый	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40,0
Хлеб дарницкий	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40,0
Батон	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20,0
Дрожжи	--	--	--	--	1,4	--	1,3	--	1,3	--	0,4
Сок	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100,0
Кофейный напиток	2,5	--	--	--	2,5	--	2,5	2,5	--	--	1,0
Соль	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3,0
Чай	0,2	0,5	0,5	0,5	0,5	0,4	0,5	0,6	0,5	0,6	0,5

ЯСЛИ с 1 до 3 лет

№ п/п	Белки	Жиры	Углеводы	К/калории
1	51,2	49,06	180,57	1 610,09
2	47,78	48,38	177,7	1 328,39
3	65,17	49,8	213,82	1 542,76
4	44,43	45,72	213,55	1 340,62
5	51,84	62,29	234,4	1 392,26
6	48,52	55,92	157,44	1 470,55
7	57,42	89,82	186,61	1 612,04
8	57,46	42,87	205,42	1 515,2
9	45,06	55,01	221,08	1 618,18
10	56,47	44,65	200,14	1 608,01
Итого:	55,53	54,32	199,07	1 503,81

ЯСЛИ
«Утверждаю»
Заведующий МБДОУ Дс № 1



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</u> <u>рассыпчатый с маслом</u>	75/4	7,91	4,1	25,7	115,97	
	<u>Икра кабачковая консер.</u>	1/20	2,72	2,44	2,43	29,4	
685	<u>Чай с сахаром</u>	1/180	1,6	1,6	17,3	87,0	
2 – ой завтрак							
707	<u>Сок</u>	1/100	0,5	0	12,36	38	
ОБЕД							
132	<u>Суп перловый на</u> <u>курином бульоне</u>	1/200	14,89	6,79	14,24	229,42	
455	<u>Котлеты рубленные с</u> <u>куриным филе</u>	75,6	8,98	6,2	13,2	213,0	
516	<u>Макароны отварные</u>	80/5	5,24	3,84	15,04	105,05	
639	<u>Компот из сухофруктов</u> <u>витаминизированный</u>	1/180	0,54	0	18,86	111,6	
	<u>Хлеб белый</u>	20	1,32	0,46	45,4	81,7	
	<u>Хлеб пеклеванный</u>	20	1,66	0,24	36,2	36,2	
Полдник							
233	<u>Сырники с морковью в</u> <u>сметанном соусе</u>	90/30	11,27	10,7	16,2	190,9	
692	<u>Кофейный напиток</u>	1/180	2,3	3,2	23,0	152,0	
	<u>Батон нарезной</u>	20	1,33	0,13	0,47	45,6	
	<u>Фрукты свежие</u>	1/95	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</u> <u>хлеба</u>	20	1,32	0,46	3,1	49,4	
Итого							
Норма			69,74	51,04	197,0	1390,3	0,50
			42,0	47,0	203,0	1400	

«Утверждаю»
Заведующий МБДОУ Дс № 1, 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	

«Утверждаю»
Заведующий МБДОУ Дс № 1



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	<u>Суп молочный вермишелевый</u>	1/180	7,4	6,45	22,9	262,0	
685	<u>Какао с молоком</u>	1/180	4,9	5,0	32,5	290,0	
1	<u>Бутерброд с сыром</u>	20/10	5,2	7,5	7,3	122,0	
	2 – ой завтрак						
707	<u>Сок</u>	1/95	0,5	0	12,36	38,0	
	ОБЕД						
124	<u>Ши на кур/бульоне</u>	1/200	11,65	8,0	19,5	172,32	
66	<u>Манные зразы с филе/кур</u>	76	11,38	6,08	15,18	153,32	
639	<u>Компот из с/ф витамин</u>	1/180	0,54	0	20,86	121,5	
	<u>Хлеб пшен</u>	20	1,32	0,64	2,1	45,4	
	<u>Хлеб ржан</u>	20	1,66	0,24	1,84	36,2	
	Полдник						
374	<u>Биточек рыбный(минтай)</u>	68	10,36	4,88	11,3	169,8	
536	<u>Свекла отварная порционная</u>	90	1,87	2,1	3,73	38,6	
	<u>Хлеб пшеничный</u>	20	1,32	0,46	2,1	45,4	
685	<u>Чай с сахаром</u>	1/180	0,2	0	9,4	58,0	
	<u>Фрукты свежие</u>	1/95	0,38	0	9,34	42,75	
	Ужин						
697	<u>Молоко</u>	1/100	2,8	3,2	4,7	58	
	<u>Сухарики с ржан/хлеба</u>	20	1,32	0,46	2,1	45,9	
	<u>Итого</u>		66,57	46,73	180,07	1 773,89	
	<u>Норма</u>		42	47	203	1 400	

Муниципальное
бюджетное
образовательное
учреждение
Детский сад № 1
городского
округа-города
Камышин

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	Каша ячневая молочная жидкая	1/180	5,03	3,45	13,2	261,5	
684	Чай с сахаром	1/180	0,2	0	9,4	58,0	
1	Батон нарезной	20	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	1200	7,86	8,4	13,9	182,17	
492	Плов из мяса курицы	102/38	8,57	15,21	1024	190,15	
639	Компот из сухофруктов витаминизированный	1/180	0,54	0	20,86	121,5	
	Хлеб белый	20	1,32	0,46	2,1	45,4	
	Хлеб пеклеванный	20	3,32	0,52	27,36	72,4	
	Полдник						
388	Рыба тушеная с овощами	70/70	13,0	862	8,52	155,7	
648	Чай с сахаром	1/180	0,2	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	
Норма			42	47	203	1400	

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



5-ый день

№ реп.	Наименование блюд и продукты	Выход/ блюда	Б/гр/	Ж/гр/	У/гр/	ККАЛ	Вита 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	
684	Чай с сахаром	1/180	2,5	3,6	14,65	152,0	
	Бутерброд с сыром	20/10	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 строгоновски	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	Каца 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



6-ой день

№ реп.	Наименование блюд и продукты	Выход/ блюда	Б/гр/	Ж/гр/	У/гр/	ККАЛ	Витами 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 витаминизированны й</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



7-ой день

№ реп.	Наименование блюда и продукты	Выход/ блюда	Б/гр/	Ж/гр/	У/гр/	ККАЛ	Вс
	1	2	3	4	5	6	
1-ый завтрак							
366	Творожная запеканка со сметанным соусом	30/90	11,29	10,25	13,64	199,4	
685	Чай с молоком	1/180	1,6	1,6	17,3	187	
2 – ой завтрак							
707	Сок	1/95	0,5	0	12,36	38,0	
ОБЕД							
125	Щи со свежей капустой на мясокостном бульоне	1/200	5,0	6,3	8,5	173,0	
437	Гуляш из мяса говядины	60	7,9	10,37	0	192,8	
508	Пшено отварное	70	6,22	8,43	61,0	137,05	
639	Компот из сухофруктов витаминизированный	1180	0,54	0	20,86	121,5	
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,46	2,1	45,4	
	Хлеб ржаной	40	3,32	0,48	3,68	72,4	
Полдник							
302	Каша молочная геркулесовая	1/180	7,8	8,44	11,54	167,0	
684	Чай с сахаром	1/180	0,2	0	9,4	58,0	
	Булочка»Дорожная»	150	2,15	5,4	27,45	134	
	Фрукты свежие	1/95	0,38	0	9,34	42,75	
Ужин							
697	Молоко	1/100	4,2	4,8	7,06	87,0	
	Сухарики из пшеничного хлеба	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



8-ой день

№ реп.	Наименование блюд и продукты	Выход/ блюда	Б/гр/	Ж/гр/	У/гр/	* ККАЛ	Витами 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



9-ый день

№ реп.	Наименование блюд и продукты	Выход/ блюда	Б/гр/	Ж/гр/	У/гр/	ККАЛ	Витам с
	1	2	3	4	5	6	7
1-ый завтрак							
311	Каша гречневая молочная жидкая	1/180	9,0	7,74	30,0	172	
685	Чай с сахаром	1/180	0,2	0	9,4	58,0	
3	Бутерброд с сыром	20/10	5,2	7,5	7,3	122,0	
2 – ой завтрак							
707	Сок	1/100	0,5	0	12,36	38,0	
ОБЕД							
489	Рагу из птицы	100/40	8,6	12,79	14,95	162,5	
639	Компот из сухофруктов	1/1800	0,54	0	20,86	121,5	
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,46	2,1	45,4	
	Хлеб ржаной	20	1,66	0,24	1,84	36,2	
Полдник							
726	Суп молочный вермишелевый	1/180	9,5	4,4	7,6	101,55	
	Булочка сдобная	1/50	2,5	3,6	14,6	152	
692	Кофейный напиток	1180	2,5	3,6	14,65	201,8	
	Фрукты свежие	1/100	0,38	0	9,34	42,75	
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,46	2,1	45,4	
Ужин							
697	Молоко	1/150	4,2	3,84	7,5	87,0	
	Сухарики из ржаноо хлеба	20	1,66	0,24	1,84	36,2	
итого			46,41	50,63	169,51	1365	
норма			60	60	261	1800	

«Утверждаю»
Заведующий МБДОУ Дс № 1



Э.А. Салыхова

10-ый день

№ реп.	Наименование блюд и продукты	Выход/ блюда	Б/гр/	Ж/гр/	У/гр/	ККАЛ	Витам С
	1	2	3	4	5	6	7
1-ый завтрак							
311	Каша пшеничная молочная жидкая	1/180	4,2	8,4	36,5	232,0	
693	Какао	1/180	6,9	5,0	32,5	239,8	
	Батон нарезной	20	1,33	0,13	9,47	45,6	
2 – ой завтрак							
707	Сок	1/100	0,5	0	10,2	38,0	
ОБЕД							
139	Суп с гороховый на кур/ бульоне	1/200	8,2	10,6	41,7	205,0	
468	Оладьи из печени	1/770	9,6	14,56	33,51	224,0	
536	Свекла тушеная	1/100	7,33	12,74	25,9	168,0	
639	Компот из сухофруктов	1/180	0,54	0	20,86	121,5	0,50
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,46	2,1	45,2	
	Хлеб ржаной	20	1,66	0,24	1,84	36,7	
Полдник							
340	Омлет натуральный	1/95	10,54	16,7	31,9	198,25	
685	Чай с сахаром	1/180	0,2	0	15	58	
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,46	2,1	45,2	
797	Кондитерские	25	1,04	0,91	14,43	78,75	
	Фрукты свежие	1/95	0,38	0	9,34	42,75	
Ужин							
	Молоко	1/140	4,2	4,8	7,05	87	
	Сухарики из ржаного хлеба	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