



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)
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.

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
Кондитерские 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	--	--	--	--	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/	1-ый день				Витамины С
			Б/гр/	Ж/гр/	У/гр/	ЖКАД	
	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 рубленные 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		69,74	51,04	197,0	1390,3	
	Норма		42,0	47,0	203,0	1400	0,50

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



2-ый день

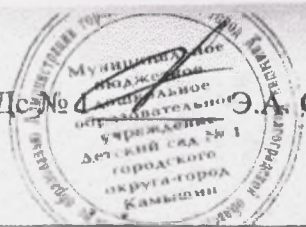
№ рец.	Наименование блюд и продукты	гр	Б/гр/	Ж/гр/	У/гр/	ККАЛ	Вых гр
	1	2	3	4	5	6	7
1-ый завтрак							
362	Пудинг из творога со смет/ молоч соусом	90/30	16,08	9,28	28,84	159,0	
685	Чай с молоком	1/180	1,6	1,6	17,3	87,0	
	Батон нарезной	20	1,33	0,13	0,47	45,6	
2 – ой завтрак							
707	Сок	1/100	0,5	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/тушкой	130	6,09	8,3	17,68	124,05	
	Хлеб пшени	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	1/100	4,2	4,8	87,0	87,0	
	Сухарики из ржаного хлеба	15,0	1,66	0,24	36,2	36,2	
ИТОГО			52,07	553,2	300,05	1262,4	
Норма			42	47	203	1400	

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



3-ий день

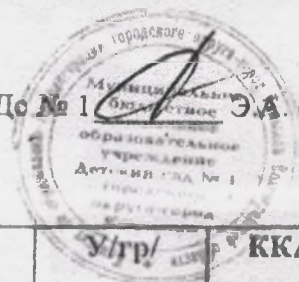
№ рец.	Наименование блюд и продукты	Выход/блюда	Б/гр/	Ж/гр/	У/гр/	БККЛ	Витамин С
	1	2	3	4	5	6	7
1-ый завтрак							
160	Суп молочный вермишелевый	1/180	7,4	6,45	22,9	262,0	
685	Какао с молоком	1/180	4,9	5,0	32,5	290,0	
1	Бутерброд с сыром	20/10	5,2	7,5	7,3	122,0	
2 – ой завтрак							
707	Сок	1/95	0,5	0	12,36	38,0	
ОБЕД							
124	Ши на кур/бульоне	1/200	11,65	8,0	19,5	172,32	
66	Машины 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 пшени	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		66,57	46,73	180,07	1 773,89	
	Норма		42	47	203	1 400	

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

4-ый 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							
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	

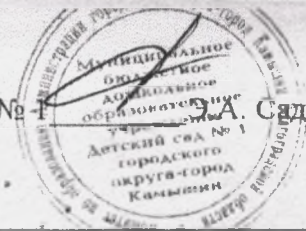
«Утверждаю»
Заведующий МБДОУ До № 1 Э.А. Садыхова



5-ый день

№ рец.	Наименование блюд и продукты	Выход/блюда	Б/гр/	Ж/гр/	У/гр/	ККАЛ	Вит:
	1	2	3	4	5	6	
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	6,22	5,66	22,33	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	0,5
	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 пшеничная	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	

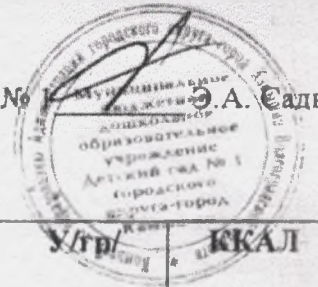
«Утверждаю»
Заведующий МБДОУ Дс № 1



6-ой день

№ рец.	Наименование блюда и продукты	Выход/блюда	Б/гр/	Ж/гр/	У/гр/	ККАЛ	Витам С
	1	2	3	4	5	6	7
1-ый завтрак							
516	Макаронны отварные с маслом	5/85	2,14	3,84	15,04	105,05	
337	Яйцо отварное	шт	5,03	3,6	1,9	63,0	
	Икра кабачковая	20	2,28	2,44	1,38	29,4	
684	Чай с сахаром	1/180	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	1/200	7,61	9,65	24,58	227,65	
534	Биточки из филе куриного	58/100	10,53	4,95	24,9	225,34	
Капуста тушеная							
639	Компот из сухофруктов витаминизированный	1180	0,54	0	20,86	121,5	
	Хлеб белый	20	1,32	0,46	2,1	45,4	
	Хлеб пеклеванный	40	3,3,2	0,48	3,68	72,4	
Полдник							
358	Палочки творожные в сметанном соусе	30/90	11,5	13,42	33,63	270,16	
685	Чай с молоком и сахаром .	1/180	1,6	1,6	17,3	87,0	
	Батон нарезной	20	1,33	0,13	9,47	45,0	
	Фрукты свежие	195	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			58	60	197	1559	
норма			42	47	203	1400	

«Утверждаю»
Заведующий МБДОУ Дс № 1



7-ой день

№ рец.	Наименование блюд и продукты	Выход/блюда	Б/гр/	Ж/гр/	У/гр/	ККАЛ
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	1/180	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

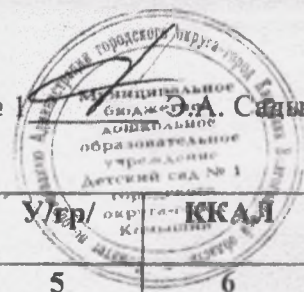
«Утверждаю»
Заведующий МБДОУ Дс № 1



8-ой день

№ реп.	Наименование блюд и продукты	Выход/ блюда	Б/гр/	Ж/гр/	У/гр/	ККАЛ	Витам С
	1	2	3	4	5	6	7
1-ый завтрак							
311	Каша молочная манная жидкая	1/180	9,0	7,74	30,0	172,0	
692	Кофейный напиток с молоком	1/180	7,94	3,6	28,7	201,8	
1	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							
114	Борщ на кур/ бульоне	1/200	6,0	3,2	23,13,2	106,0	
436	Жаркое по домашнему с мясом курицы	1/140	8,24	5,6	24,06	111,3	
639	Компот из сухофруктов витамицизированный	1/180	0,54	0	20,86	121,5	
	Хлеб белый	20	1,32	0,46	2,1	45,4	
	Хлеб пеклеванный	20	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	1/180	0,2	10,0	15,0	58,0	
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,46	2,1	45,4	
	Фрукты свежие	1/95	0,38	0	9,34	42,75	
	Кондитерские	25	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			60	43,2	189,16	1365	
норма			42	47	203	1400	

«Утверждаю»
Заведующий МБДОУ Дс № 1



9-ый день

№ рец.	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						
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	1/180	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 ржаного 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. Садыгова

10-ый день

№ рец.	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