

УТВЕРЖДЕНО

Заведующий МБДОУ Дс № 1

Э.А. Садыхова.

Приказ от 31.08.2026 г. № 102-о



10-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

для детей дошкольного возраста с 3 до 8 лет,
посещающих

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

при 12-часовом режиме функционирования
на осенне-зимний период
с 01.09.2026 по 01.03.2027 г.

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

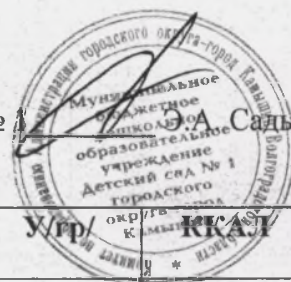
Норма употребления продуктов на одного ребёнка в день (с 3 до 7-ми лет)

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Итого
Мясо говядина	--	--	--	--	--	--	88(10/78)	--	--	--	8,8
Филе куриное	75,6	--	75,6	--	--	75,6	--	--	--	--	22,7
Печень говяжья	--	--	--	--	125	--	--	--	--	125	25,0
Птица	20	20/61,5	20	20/61,5	20	20	--	20/61,5	20/61,5	20	48,0
Тушенка говяжья	--	66	--	--	--	--	--	--	--	--	6,6
Рыба морская	--	--	123	123	--	--	--	124	--	--	27
Масло сливочное	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21,0
Масло растительное	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11,0
Творог	100	100	--	--	--	100	100	--	--	--	40,0
Сметана	35	20	--	--	--	35	20	--	--	--	11,0
Сыр	--	--	15	--	15	--	--	15	15	--	6,0
Молоко	380	360	650	280	470	400	450	480	480	550	450,0
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	15	15	20	30	50	20	50	15	55	20	29,0
Кисель	25	--	--	25	--	--	--	--	--	--	5,0
Сахар	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30,0
Повидло	--	--	--	--	25	--	--	--	--	--	2,5
Кондитерские изделия	--	--	32,5	30	32,5	--	--	50	--	30	17,5
Сухофрукты	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11,0
Фрукты свежие	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100,0
Картофель	100	300	100	80	146	100	200	200	128	100	140,0
Капуста	--	250	60	170	--	180	30	120	130	--	94,0
Лук репчатый	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30,0
Морковь	140	40	20	50	24	20	20	43	40	10	40,7
Свекла	--	50	127	--	100	--	--	100	--	110	48,7
Томатная паста	--	5	5	--	5	5	5	5	--	--	3,0
Икра кабачковая	20	--	--	--	--	20	--	--	--	--	4,0
Манка	5	5	40	--	--	10	--	20	--	--	8,0
Рис	40	--	--	50	--	--	--	--	--	--	9,0
Пшено	--	--	--	--	10	10	35	--	--	--	5,5
Перловка	20	--	--	--	40	--	--	--	--	--	6,0
Ячневая крупа	--	--	--	15	--	--	--	--	--	--	1,5
Гречка	--	--	--	--	--	--	--	--	15	--	1,5
Пшеничная крупа	--	--	--	--	--	--	--	--	--	10	1,0
Геркулес	--	--	--	--	10	--	10	--	--	--	2,0
Горох	--	--	--	--	10	--	--	--	--	10	2,0
Макароны	30	--	15	--	--	30	--	--	15	--	9,0
Хлеб белый	58	58	58	58	58	58	58	58	58	58	58,0
Хлеб дарницкий	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50,0
Батон	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22,0
Дрожжи	--	--	--	--	1,5	--	1,5	--	2,0	--	0,5
Сок	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100,0
Кофейный напиток	3	--	--	--	3	--	--	3	3	--	1,2
Соль	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5,0
Чай	--	0,7	0,6	0,7	0,6	0,7	0,6	0,7	0,7	0,7	0,6

САД с 3 до 7 лет

№ п/п	Белки	Жиры	Углеводы	К/калории
1	67,8	66,96	254,25	1 890,22
2	71,64	70,06	239,85	1 861,4
3	70,84	62,16	277,92	1 986,12
4	55,07	42,09	145,48	1 517,22
5	65,0	58,86	354,04	2 088,8
6	70,48	67,0	246,3	3 719,76
7	68,22	69,59	275,86	1 981,01
8	58,28	53,98	335,31	1 950,29
9	53,71	55,63	259,66	1 671,99
10	58,43	58,53	272,9	1 691,08
Итого:	63,9	60,5	266,15	2 035,78

САД
«Утверждаю»
Заведующий МБДОУ Дс № 1



1-ый день

№ реп.	Наименование блюд и продукты	Выход/ гр/	Б/гр/	Ж/гр/	У/гр/	ККАЛ	Витами С
	1	2	3	4	5	6	7
	1-ый завтрак						
511	Рис отварной рассыпчатый с маслом	95/5	8,1	9,1	20,7	165,77	
	Икра кабачковая консер.	1/20	2,72	2,44	2,43	29,4	
648	Кисель концентр.	1/180	0	0	38,16	145,8	
	2 – ой завтрак						
707	Сок	1/100	0,5	0	12,36	38	
	ОБЕД						
132	Суп перловый на курином бульоне	244/5	11,31	6,79	15,34	242,77	
455	Котлеты рубленные с кури ным филе	1/70	9,92	11,4	17,4	203,0	
516	Макароны отварные	100/6	7,84	3,84	15,04	180,53	
639	Компот из сухофруктов витаминизированный	1/200	0,6	0	18,86	121,5	0,50
	Хлеб белый	58	4,6	1,32	5,3	97,6	
	Хлеб пеклеванный	30	2,37	0,3	36,2	46,2	
	Полдник						
233	Сырники с морковью в сметанном соусе	100/30	12,27	11,7	18,2	199,9	
692	Кофейный напиток	1/200	2,5	3,6	23,8	165,3	
	Батон нарезной	22	1,47	0,23	1,36	48,7	
	Фрукты свежие	1/100	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		7,74	51,04	283,0	1789,95	0,50
	Норма		42,0	47,0	203,0	1400	0,50

«Утверждаю»
Заведующий МБДОУ Дс № 1



2-ый день

№ реп.	Наименование блюд и продукты	гр	Б/гр/	Ж/гр/	Уг/гр/	ККАЛ	Выход гр/
1	2	3	4	5	6	7	
1-ый завтрак							
362	Пудинг из творога со смет/ молоч соусом	100/30	16,08	9,28	28,84	159,0	
685	Чай с молоком	161/30/9	1,6	1,6	17,3	87,0	
	Батон нарезной	22	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»	238/7/5	2,57	4,77	26,16	173,53	
520	Картофельное пюре	100	2,13	7,5	20,45	196,6	
	Гуляш из мяса курицы	60	14,1	5,9	2,94	180,4	
639	Компот из сухофруктов витаминизированный	1/200	0,6	0	18,66	121,5	0,50
	Хлеб белый	38	2,64	0,92	4,2	90,8	
	Хлеб пеклеванный	30	2,37	0,3	36,2	46,2	
Полдник							
539	Рагу овощное с гов/тушенкой	140	6,09	8,3	17,68	124,05	
	Хлеб пшен	20	1,32	0,46	2,1	45,4	
685	Чай	1/175/5	0,2	15,0	58,0	58,0	
	Фрукты свежие	1/100	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							
			57,77	59,2	373,05	1362,4	0,50
Норма							
			42,0	47,0	203,0	1400	0,50

«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	Суп молочный вермишелевый	1/195/5	7,4	6,45	22,9	262,0	
685	Какао с молоком	1/200	4,9	5,0	32,5	290,0	
792	Кондитерские изделия	32,5	1,04	0,91	8,53	13,5	
1	Бутерброд с сыром	22,15	5,2	7,5	7,3	122,0	
2 – ой завтрак							
707	Сок	1/100	0,5	0	12,36	38,0	
ОБЕД							
124	Щи на кур/бульоне	245/5	11,65	8,0	19,5	172,32	
66	Манные зразы с филе/кур	90,68	11,38	6,08	15,18	153,32	
639	Компот из с/ф витамин	1/200	0,54	0	20,86	121,5	0,50
	Хлеб пшени	38	2,64	0,92	4,2	90,8	
	Хлеб ржан	30	2,37	0,3	26,2	46,2	
Полдник							
374	Биточек рыбный(минтай)	70	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	1/195/5	0,2	0	9,4	58,0	
	Фрукты свежие	1/100	0,38	0	9,34	42,75	
Ужин							
697	Молоко	1/150	4,2	4,8	7,05	87,0	
	Сухарики с ржан/хлеба	20	1,66	0,24	1,84	36,2	
Итого							
			66,57	46,73	180,07	1 773,89	0,50
Норма							
			42	47	203	1 400	0,50

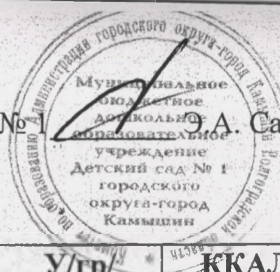
«Утверждаю»
Заведующий МБДОУ Дс № 1



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	1/200	5,03	3,45	13,2	261,5	
684	Чай с сахаром	1/195/5	0,2	0	9,4	58,0	
1	Батон нарезной	22	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	1/243/7	7,86	8,4	13,9	182,17	
492	Плов из мяса курицы	114/46	9,57	17,21	11,54	248,26	
639	Компот из сухофруктов витаминизированный	1/200	0,54	0	20,86	121,5	0,50
	Хлеб белый	38	1,32	0,46	2,1	45,4	
	Хлеб пеклеванный	50	3,32	0,52	27,36	72,4	
Полдник							
388	Рыба тушеная с овощами	80/70	14,0	8,67	9,52	214,76	
648	Кисель концентр	1/200	0	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	0,50
Норма			60	60	261	1 800	0,50

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



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	<u>Каша геркулесовая молочная вязкая</u>	195/5	5,04	8,2	23,76	167,26	
684	<u>Чай с сахаром</u>	1/200	2,5	3,6	14,65	152,0	
1	Бутерброд с сыром	32,5	1,04	0,91	8,53	13,5	
	2 – ой завтрак						
707	Сок	1/100	0,5	0	12,36	38,0	
	ОБЕД						
139	<u>Суп гороховый на кур/ бульоне</u>	1/250	60,2	9,6	33,3	253,5	
431	<u>Печень по строгоновски</u>	70	10,64	12,79	25,7	256,85	
297	<u>Перловка отварное</u>	90	5,5	4,4	17,2	150,25	
536	<u>Свекла отварная</u>	30	1,7	0	10,8	48,0	
639	<u>Компот из сухофруктов витаминизированный</u>	1/200	0,54	0	20,86	111,6	0,50
	<u>Хлеб пшен</u>	38	1,32	0,46	2,1	45,4	
	<u>Хлеб ржан</u>	30	1,62	0,24	1,84	36,2	
	Полдник						
714	<u>Ватрушка с повидлом</u>	55/25	7,28	3,36	9,19	113,0	
684	<u>Чай с сахаром</u>	1/195/5	0,2	0	9,4	58,0	
	<u>Фрукты свежие</u>	1/100	0,38	0	9,34	42,75	
311	Каша молочная пшенная	1/180/5	5,04	5,8	23,76	107,0	
	Ужин						
697	<u>Молоко</u>	1/100	3,36	3,84	5,64	69,6	
	<u>Сухарики из белого хлеба</u>	20	1,32	0,46	2,1	45,4	
	Сухарики из рж хлеба	20	1,66	0,24	1,84	36,2	
итого			56	60	261	1806	0,50
норма			42	47	203	1400	0,50

«Утверждаю»
Заведующий МБДОУ Дс № 1



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	Макароны отварные с маслом	5/95	2,14	8,04	25,32	154,85	
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	1/193/7	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	1/250	7,61	9,65	24,58	227,65	
534	Биточки из филе куриного	68/100	10,53	9,12	35,18	225,34	
	Капуста тушеная						
639	Компот из сухофруктов витаминизированны й	1/200	0,54	0	20,86	121,5	
	Хлеб белый	38	1,32	0,46	2,1	45,4	
	Хлеб пеклеванный	50	3,3,2	0,48	3,68	72,4	
	Полдник						
358	Палочки творожные в сметанном соусе	30/100	11,5	17,62	76,63	350,16	
685	Чай с молоком и сахаром	40/150/10	1,6	1,6	17,3	87,0	
	Батон нарезной	22	1,33	0,13	9,47	45,0	
	Фрукты свежие	1/100	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			60	65	261	1 660,5	0,50
норма			60	60	261	1 800	0,50

«Утверждаю»
Заведующий МБДОУ Дс № 1



7-ой день

№ реп.	Наименование блюд и продукты	Выход/ блюда	Б/гр/	Ж/гр/	У/гр/	КАЛ	Витамины С
	1	2	3	4	5	6	7
	1-ый завтрак						
366	Творожная запеканка со сметанным соусом	30/100	11,29	10,25	13,64	199,4	
685	Чай с молоком	1/200	1,6	1,6	17,3	187	
	2 – ой завтрак						
707	Сок	1/100	0,5	0	12,36	38,0	
	ОБЕД						
125	Щи со свежей капустой на мясокостном бульоне	1/250	5,0	9,4	22,5	173,0	
437	Гуляш из мяса говядины	60	7,9	10,37	0	192,8	
508	Пшено отварное	100	6,22	8,43	61,0	137,05	
639	Компот из сухофруктов витаминизированный	1/200	0,54	0	20,86	121,5	0,50
	Хлеб пшеничный	38	1,32	0,46	2,1	45,4	
	Хлеб ржаной	50	3,32	0,48	3,68	72,4	
	Полдник						
302	Каша молочная геркулесовая	195/5	7,8	8,44	11,54	167,0	
684	Чай с сахаром	1/200	0,2	0	9,4	58,0	
	Булочка «Дорожная»	1/55	2,15	10,04	67,85	254,0	
	Фрукты свежие	1/100	0,38	0	9,34	42,75	
	Ужин						
697	Молоко	1/100	4,2	4,8	7,06	87,0	
	Сухарики из пшеничного хлеба	22	1,32	0,24	6,84	36,2	
итого			59,54	65,0	269,0	1857,1	0,50
норма			60,0	60,0	261,0	1800	0,50

«Утверждаю»
Заведующий МБДОУ Дс № 1



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>	1/185/5	9,0	11,8	51,84	172,0	
692	<u>Кофейный напиток с</u> <u>молоком</u>	1/130/70	7,94	3,6	28,7	201,8	
1	<u>Бутерброд с сыром</u>	22/15	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>	1/250	6,0	9,2	23,1	233,5	
436	<u>Жаркое по</u> <u>домашнему с мясом</u> <u>курицы</u>	114/46	8,24	10,0	24,06	211,3	
639	<u>Компот из</u> <u>сухофруктов</u> <u>витаминизированный</u>	1/200	0,54	0	20,86	121,5	0,50
	<u>Хлеб белый</u>	38	1,32	0,46	2,1	45,4	
	<u>Хлеб пеклеванный</u>	30	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>	1/195/5	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>	1/100	0,38	0	9,34	42,75	
	<u>Кондитерские</u>	50	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	65	261	1660,5	0,50
норма			60	60	261	1800	0,50



УТВЕРЖДЕНО

Заведующий МБДОУ Дс № 1
Э.А. Садыхова.

9-й день.

№ реп.	Наименование блюди продукты	Выход блюда	Б/гр	Жиры/гр	У/гр	Ккал	Витами ны
1	2	3	4	5	6	7	8
1-ый завтрак							
311	Каша гречневая молочная жидкая	1/195/5	96,0	9,77	56,2	286,0	
685	Чай с сахаром	1/185/5	0,2	0	9,4	58,0	
3	Бутерброд с сыром	22/15	5,2	7,5	7,3	122,0	
2-ой завтрак							
707	Сок	1/100	0,5	0	12,36	38,0	
Обед							
98	Суп с клецками на курином бульоне	1/245/5	6,67	6,96	22,14	241,7	
489	Рагу из птицы	110/48	11,9	12,79	56,45	192,5	
639	Компот из сухофруктов	1/200	0,54	0	20,86	121,5	0,50
	Хлеб пшеничный	38	1,32	0,46	2,1	45,4	
	Хлеб ржаной	30	1,66	0,24	1,84	36,2	
Полдник							
726	Суп молочный вермишелевый	1/195/5	9,5	4,4	7,6	101,55	
	Булочка сдобная	1/55	6,25	10,16	52,52	237,0	
692	Кофейный напиток	1/200	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	1/100	2,6	4,16	4,47	58,0	
	Сухарики из ржаного хлеба	20	1,66	0,24	1,84	36,2	
	Итого		55,2	60	273,48	1781,7	0,50
	Норма		60	60	261	1800	0,50

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



10-ый день

№ реп.	Наименование блюд и продукты	Выход/ блюда	Б/гр/ 3	Ж/гр/ 4	Углеб. г 5	ККАЛ 6	Витамины С 7
	1-ый завтрак						
311	Каша пшеничная молочная жидкая	1/250	4,2	8,4	36,5	232,0	
693	Какао	1/200	6,9	5,0	32,5	239,8	
	Батон нарезной	22	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	1/250	8,2	10,6	41,7	205,0	
468	Оладьи из печени	1/75	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	1/200	0,54	0	20,86	121,5	0,50
	Хлеб пшеничный	38	1,32	0,46	2,1	45,2	
	Хлеб ржаной	30	1,66	0,24	1,84	36,7	
	Полдник						
340	Омлет натуральный	1/100	10,54	16,7	31,9	198,25	
685	Чай с сахаром	1/200	0,2	0	15	58	
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,46	2,1	45,2	
797	Кондитерские	30	1,04	0,91	14,43	78,75	
	Фрукты свежие	1/100	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