Утверждаю
Заведующий МБДОУ
«Килемарский детский сад «Теремок»
_____ Наймушина С.А.
30.04 2025

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "КИЛЕМАРСКИЙ ДЕТСКИЙ САД "ТЕРЕМОК"

Подписано цифровой подписью: МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "КИЛЕМАРСКИЙ ДЕТСКИЙ САД "ТЕРЕМОК"
Дата: 2026.10.23 09:12:49 +03'00'

Примерное десятидневное меню с 1 до 3 лет с 10,5 часовым пребыванием детей в МБДОУ «Килемарский детский сад « Теремок»

завтрак	1400		2 завтрак	1400		обед	1400		полдник	1400	
1	280,2	20	1	73	5,2	1	480,3	34,3	1	210	15
2	280	20	2	70	5	2	490,2	35	2	210	15
3	280	20	3	70	5	3	490,11	35	3	208,5	14,9
4	280	20	4	70	5	4	490,15	35	4	210	15
5	280,2	20	5	70	5	5	490,4	35	5	210,95	15,1
за 1 неделю		**20**	за 1 неделю		**5**	за 1 неделю		**34,9**	за 1 неделю		**15**
6	280	20	6	73	5,2	6	490	35	6	210	15
7	280	20	7	70	5	7	511,85	36,6	7	210	15
8	280,2	20	8	73	5,2	8	490	35	8	210	15
9	280,2	20	9	70,2	5	9	490	35	9	210	15
10	280	20	10	73	5,2	10	490	35	10	209,96	15
за 2 неделю		**20**	за 2 неделю		**5,1**	за 2 неделю		**35,3**	за 2 неделю		**15**
Норма за неделю 20%			Норма за неделю 5%			Норма за неделю 35%			Норма за неделю 15%		

I, III неделя

Прием пищи	*Наименование блюда*	*Выход блюда*	*Пищевые вещества (г.)*			*Энергетическая ценность (ккал)*	*№ рецептуры*	
		1-3 лет	*Б*	*Ж*	*У*			
День 1								
ЗАВТРАК	**норма не менее 350**	**355**	**7,00**	**13,80**	**32,60**	**280,20**		20,01
	Каша "Дружба" вязкая на молоке	150	4,9	4,8	19,7	141,5	84/2004	
	Бутерброд с маслом	25	2,1	9	6,8	115	1/2012	
	Чай с сахаром	180	0	0	6,1	23,7	54-2Ггн_2020	
2 ЗАВТРАК	**норма не менее 100**	**150**	**0,3**	**0**	**22,8**	**73**		5,21
	Сок фруктовый в ассортименте	150	0,3	0	22,8	73	399/2012	
ОБЕД	**норма не менее 450**	**500**	**20,15**	**12,9**	**57**	**480,3**		34,31
	Суп картофельный с бобовыми с мясом	150	6,70	3	8	96	36/2004	
	Гуляш из мяса	50	7,2	5,7	1,9	109,5	54-2м-2020	
	Макаронные изделия отварные	120	4,1	3,6	15	130	205/2012	
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,45	0	23,6	93	376/2012	
	Хлеб ржаной	30	1,7	0,6	8,5	51,8	148	
ПОЛДНИК	**норма не менее 200**	**200**	**4**	**5,09**	**36**	**210**		15,00
	Булочка "Нежная"	50	3,9	5,09	28,5	130	425	
	Напиток клюквенный	150	0,1	0	7,5	80	539/2013	
Итого за 1 день		**1205,00**	**31,45**	**35,59**	**148,40**	**1043,50**		

I, III неделя

Прием пищи	*Наименование блюда*	*Выход блюда*	*Пищевые вещества (г.)*			*Энергетическая ценность (ккал)*	*№ рецептуры*	
		1-3 лет	*Б*	*Ж*	*У*			
День 2								
ЗАВТРАК	**норма не менее 350**	**355**	**7,21**	**9,21**	**36,5**	**280**		20,00
	Каша вязкая ячневая молочная	150	4,5	5,5	18,2	160	99/2004	
	Чай с лимоном	180	0,11	0,01	10,3	38	393/2012	
	Бутерброд с сыром	25	2,6	3,7	8	82	3/2012	
2 ЗАВТРАК	**норма не менее 100**	**100**	**2,9**	**3,2**	**10,6**	**70**		5,00
	Кисломолочный продукт (снежок)	100	2,9	3,2	10,6	70	251	
ОБЕД	**норма не менее 450**	**500**	**15,23**	**15,62**	**78,10**	**490,20**		35,01
	Суп картофельный с клецками, с мясом птицы	150	3,1	4,2	17,9	104,7	37/2004	
	Котлета рубленная из птицы	50	7,6	6,9	10,9	134,6	305/2012	
	Пюре картофельное	120	2,44	3,9	17,9	115,6	206/2004	
	Компот из сушеных фруктов(курага)	150	0,39	0,02	22,9	83,5	376/2012	
	Хлеб ржаной	30	1,7	0,6	8,5	51,8	148	
ПОЛДНИК	**норма не менее 200**	**210**	**6,2**	**7,3**	**27,3**	**210**		15,00
	Напиток из шиповника	150	0,5	0,2	15	61	398/2012	
	Вареники ленивые с маслом	60	5,7	7,1	12,3	149	230	
Итого за 2 день		**1165**	**31,54**	**35,33**	**152,5**	**1050,2**		

I, III неделя

Прием пищи	*Наименование блюда*	*Выход блюда*	*Пищевые вещества (г.)*			*Энергетическая ценность (ккал)*	*№ рецептуры*	
		1-3 лет	*Б*	*Ж*	*У*			
День 3								
ЗАВТРАК	**норма не менее 350**	**350**	**9,65**	**9,83**	**45,6**	**280**		20,00
	Каша вязкая манная молочная	150	4,65	5,53	18,8	110,7	88/2004	
	Какао с молоком	180	3,6	3,2	16,5	107,8	397/2012	
	Хлеб пшеничный	20	1,4	1,1	10,3	61,5	2/2012	
2 ЗАВТРАК	**норма не менее 100**	**130**	**4,3**	**3,8**	**7**	**70**		5,00
	Молоко кипяченое	130	4,3	3,8	7.	70	400/2012	
ОБЕД	**норма не менее 450**	**450**	**13,36**	**19,41**	**59,35**	**490,11**		35,01
	Суп из овощей с курицей	150	1,33	6,7	6,76	122,81	66	
	Запеканка вермишелевая с мясом	90	9,94	12,09	23,1	213,8	185	
	Компот из сушеных фруктов (изюм)	180	0,39	0,02	20,99	101,7	376/2012	
	Хлеб ржаной	30	1,7	0,6	8,5	51,8	148	
ПОЛДНИК	**норма не менее 200**	**210**	**4,1**	**2,6**	**40,9**	**208,5**		14,89
	Чай с сахаром	150	0	0	5,7	19,7	54/2ГН-2020	
	Пирожок с яблоком	60	4,1	2,6	35,2	188,8	143	
Итого за 3 день		**1140**	**31,41**	**35,64**	**152,85**	**1048,61**		

I, III неделя

Прием пищи	*Наименование блюда*	*Выход блюда*	*Пищевые вещества (г.)*			*Энергетическая ценность (ккал)*	*№ рецептуры*	
		1-3 лет	*Б*	*Ж*	*У*			
День 4								
ЗАВТРАК	**норма не менее 350**	**355**	**8,3**	**17,4**	**42,4**	**280**		20,00
	Каша вязкая пшеничная молочная	150	4,2	6	21,3	115	91/2004	
	Кофейный напиток	180	2,8	2,4	14,3	50	391	
	Бутерброд с маслом	25	1,3	9	6,8	115	1-2012	
2 ЗАВТРАК	**норма не менее 100**	**100**	**2,9**	**3,2**	**9**	**70**		5,00
	Кисломолочный продукт (йогурт)	100	2,9	3,2	9	70	251	
ОБЕД	**норма не менее 450**	**500**	**17,99**	**14,32**	**53,89**	**490,15**		35,01
	Свекольник с мясом и сметаной	150	6,2	4,9	8,3	90,9	34/2004	
	Плов с курицей	120	9,7	8,8	16,1	243,5	298/2012	
	Компот из свежих плодов(апельсины)	180	0,39	0,02	20,99	103,95	372/2012	
	Хлеб ржаной	30	1,7	0,6	8,5	51,8	148	
ПОЛДНИК	**норма не менее 200**	**300**	**1,41**	**0,95**	**45,8**	**210**		15,00
	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	19	75	398/2012	
	Кондитерское изделие (Вафли)	25	0,8	0,7	20,8	95	93	
	Плоды свежие (Яблоко)	95	0	0	6	40	368	
Итого за 4 день		**1255**	**30,6**	**35,87**	**151,09**	**1050,15**		

I, III неделя

Прием пищи	*Наименование блюда*	*Выход блюда*	*Пищевые вещества (г.)*			*Энергетическая ценность (ккал)*	*№ рецептуры*	
		1-3 лет	*Б*	*Ж*	*У*			
День 5								
ЗАВТРАК	**норма не менее 350**	**350**	**8,25**	**9,76**	**41,00**	**280,20**		20,01
	Каша вязкая молочная с хлопьями овсяными «Геркулес»	150	4,25	6,36	16,4	130	93/2004	
	Чай с молоком	180	2,6	2,3	14,3	88,7	394/2012	
	Хлеб пшеничный	20	1,4	1,1	10,3	61,5	174	
2 ЗАВТРАК	**норма не менее 100**	**100**	**2,9**	**3,2**	**10,6**	**70**		5,00
	Кисломолочный продукт (ряженка)	100	2,9	3,2	10,6	70	251/2004	
ОБЕД	**норма не менее 450**	**510**	**17,12**	**15,98**	**67,64**	**490,40**	251/2004	35,03
	Суп с мясными фрикадельками	150	5,58	4,38	10,74	110,7	71/2011	
	Котлета мясная	50	7,30	7,8	6,6	124,2	255/2012	
	Каша гречневая рассыпчатая	120	2,44	3,1	23,9	130,5	206/2004	
	Компот из свежих плодов (яблок)	150	0,1	0,1	17,9	73,2	372/2012	
	Хлеб ржаной	30	1,7	0,6	8,5	51,8	148	
ПОЛДНИК	**норма не менее 200**	**210**	**3,14**	**6,51**	**33,09**	**210,95**		15,07
	Манник	60	2,82	6,5	15,6	126,2	274	
	Компот из сушеных фруктов (изюм)	150	0,32	0,01	17,49	84,75	376/2012	
Итого за 5 день		**1170,00**	**31,41**	**35,45**	**152,33**	**1051,55**		

II, IV неделя

Прием пищи	*Наименование блюда*	*Выход блюда*	*Пищевые вещества (г.)*			*Энергетическая ценность (ккал)*	*№ рецептуры*	
		1-3 лет	*Б*	*Ж*	*У*			
День 6								
ЗАВТРАК	**норма не менее 350**	**355**	**9,10**	**17,40**	**42,40**	**280,00**		20,00
	Каша вязкая рисовая молочная	150	4,2	6	21,3	115	98	
	Кофейный напиток	180	2,8	2,4	14,3	50	391	
	Бутерброд с маслом	25	2,1	9	6,8	115	1/2012	
2 ЗАВТРАК	**норма не менее 100**	**150**	**0,3**	**0**	**22,8**	**73**		5,21
	Сок фруктовый в ассортименте	150	0,3	0	22,8	73	399/2012	
ОБЕД	**норма не менее 450**	**540**	**17,99**	**15,12**	**47,3**	**490**		35,00
	Суп крестьянский с крупой	150	3,2	2,9	6	109,5	42	
	Биточки из говядины	60	9,1	6,8	5,1	119,3	161-2004	
	Каша перловая	120	3,6	4,8	17,5	107,5	186/2004	
	Кисель из клюквы	180	0,39	0,02	10,2	101,9	376/2012	
	Хлеб ржаной	30	1,7	0,6	8,5	51,8	148	
ПОЛДНИК	**норма не менее 200**	**230**	**4,21**	**2,80**	**40,00**	**210,00**		15,00
	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	16	79	398/2012	
	Пряник	50	3,6	2,55	24	131	94	
Итого за 6 день		**1275,00**	**31,60**	**35,32**	**152,50**	**1053,00**		

II, IV неделя

Прием пищи	*Наименование блюда*	*Выход блюда*	*Пищевые вещества (г.)*			*Энергетическая ценность (ккал)*	*№ рецептуры*	
		1-3 лет	*Б*	*Ж*	*У*			
День 7								
ЗАВТРАК	**норма не менее 350**	**350**	**9,5**	**9,8**	**45**	**280**		20,00
	Каша вязкая пшенная молочная	150	4,5	5,5	18,2	110,7	96/2004	
	Какао с молоком	180	3,6	3,2	16,5	107,8	397/2012	
	Хлеб пшеничный	20	1,4	1,1	10,3	61,5	2/2012	
2 ЗАВТРАК	**норма не менее 100**	**100**	**2,9**	**3,2**	**10,6**	**70**		5,00
	Кисломолочный продукт (снежок)	100	2,9	3,2	10,6	70	251	
ОБЕД	**норма не менее 450**	**520**	**17,08**	**17,01**	**68,79**	**511,85**		36,56
	Щи из свежей капусты, с мясом и со сметаной	150	2,2	3,6	5,2	105	56/2004	
	Горошек консервированный	30	0,2	2,88	1,8	11,1	59	
	Жаркое по-домашнему	120	10,89	9,96	20,3	187,8	247	
	Компот из свежих плодов (апельсинов)	180	0,39	0,02	20,99	103,95	372/2012	
	Хлеб ржаной	40	3,4	0,55	20,5	104	148	
ПОЛДНИК	**норма не менее 200**	**210**	**3,96**	**5,30**	**32,50**	**210,00**		15,00
	Запеканка из творога и риса	60	3,86	5,3	25	130	47	
	Напиток клюквенный	150	0,1	0	7,5	80	539/2012	
Итого за 7 день		**1180,00**	**33,44**	**35,31**	**156,89**	**1071,85**		

II, IV неделя

Прием пищи	*Наименование блюда*	*Выход блюда*	*Пищевые вещества (г.)*			*Энергетическая ценность (ккал)*	*№ рецептуры*	
		1-3 лет	*Б*	*Ж*	*У*			
День 8								
ЗАВТРАК	**норма не менее 350**	**350**	**8,2**	**11,2**	**38**	**280,2**		20,01
	Каша вязкая кукурузная молочная	150	4,2	7,8	13,4	130	92/2004	
	Чай с молоком	180	2,6	2,3	14,3	88,7	394/2012	
	Хлеб пшеничный	20	1,4	1,1	10,3	61,5	147	
2 ЗАВТРАК	**норма не менее 100**	**150**	**0,3**	**0**	**22,8**	**73**		5,21
	Сок фруктовый в ассортименте	150	0,3	0	22,8	73	399/2012	
ОБЕД	**норма не менее 450**	**540**	**17,21**	**19,72**	**63,69**	**490**		35,00
	Борщ со сметаной	150	3,1	3,7	6,76	101,1	27/2014	
	Рулет с луком и яйцом	60	7,48	9,8	6,03	108,7	295-2012	
	Макаронные изделия отварные с маслом	120	4,1	3,6	15	130	205/2012	
	Компот из сушеных фруктов (курага)	180	0,43	0,02	27,4	100,2	376/2012	
	Хлеб ржаной	30	1,7	0,6	8,5	51,8	148	
ПОЛДНИК	**норма не менее 200**	**210**	**5,32**	**4,08**	**30,3**	**210**		15,00
	Гребешок с повидлом из дрожжевого теста	60	5	4,07	20,3	130	417/2008	
	Компот из сушеных фруктов чернослив)	150	0,32	0,01	10	80	376	
Итого за 8 день		**1250,00**	**31,03**	**35,00**	**154,79**	**1053,20**		

II, IV неделя

Прием пищи	*Наименование блюда*	*Выход блюда*	*Пищевые вещества (г.)*			*Энергетическая ценность (ккал)*	*№ рецептуры*	
		1-3 лет	*Б*	*Ж*	*У*			
День 9								
ЗАВТРАК	**норма не менее 350**	**355**	**9,15**	**17,76**	**37,5**	**280,2**		20,01
	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,25	6,36	16,4	74	93/2004	
	Кофейный напиток с молоком	180	2,8	2,4	14,3	91,2	395/2012	
	Бутерброд с маслом	25	2,1	9	6,8	115	1/2012	
2 ЗАВТРАК	**норма не менее 95**	**95**	**0,71**	**0,07**	**12,45**	**70,2**		5,01
	Плоды свежие (банан)	95	0,71	0,07	12,45	70,2	368	
ОБЕД	**норма не менее 450**	**530**	**13,31**	**10,27**	**59,47**	**490**		35,00
	Рассольник ленинградский со сметаной с мясом	150	2,46	4,6	12,58	127,3	34/2004	
	Рыба тушенная с овощами	60	5,66	2,85	4,2	79	144/2004	
	Рис отварной	110	3,1	2,2	13,2	130,2	54-6г/2020	
	Компот из сушеных фруктов (изюм)	180	0,39	0,02	20,99	101,7	376/2012	
	Хлеб ржаной	30	1,7	0,6	8,5	51,8	148	
ПОЛДНИК	**норма не менее 200**	**200**	**7,95**	**7,35**	**32**	**210**		15,00
	Кисломолочный продукт (Йогурт)	150	4,35	4,8	8	79	251/2004	
	Пряник	50	3,6	2,55	24	131	94	
Итого за 9 день		**1180,00**	**31,12**	**35,45**	**141,42**	**1050,40**		

II, IV неделя

Прием пищи	*Наименование блюда*	*Выход блюда*	*Пищевые вещества (г.)*			*Энергетическая ценность (ккал)*	*№ рецептуры*	
		1-3 лет	*Б*	*Ж*	*У*			
День 10								
ЗАВТРАК	**норма не менее 350**	**355**	**9,2**	**11**	**40,3**	**280**		20,00
	Каша гречневая молочная	150	4	5	18	109,3	86	
	Чай с молоком	180	2,6	2,3	14,3	88,7	394/2012	
	Будерброд с сыром	25	2,6	3,7	8	82	3/2012	
2 ЗАВТРАК	**норма не менее 100**	**150**	**0,3**	**0**	**22,8**	**73**		5,21
	Сок фруктовый в ассортименте	150	0,3	0	22,8	73	399/2012	
ОБЕД	**норма не менее 450**	**510**	**17,7**	**19,3**	**56,3**	**490**		35,00
	Суп с рыбными консервами	150	2,2	5	9	107,8	87/2012	
	Гуляш из говядины	60	10,1	9,8	2,4	139,2	54-2м-2020	
	Каша пшенная рассыпчатая	120	3,6	3,8	18,5	118	186/2004	
	Компот из свежих плодов (яблок)	150	0,1	0,1	17,9	73,2	372/2012	
	Хлеб ржаной	30	1,7	0,6	8,5	51,8	148	
ПОЛДНИК	**норма не менее 200**	**200**	**7,06**	**5,25**	**33,9**	**209,96**		15,00
	Сдоба обыкновенная	50	4	2,6	20,1	120,8	466/2012	
	Какао с молоком	150	3,06	2,65	13,8	89,16	397/2012	
Итого за 10 день		**1215**	**34,26**	**35,55**	**153,3**	**1052,96**		
Итого за 10 дней		**12035,00**	**317,86**	**354,51**	**1516,07**	**10525,42**		
Среднее значение за период		**1203,50**	**31,79**	**35,45**	**151,61**	**1052,54**		

Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.

Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей ДО, под ред. Могильного и Тутельяна, 2011г.

Сб.технол.нормат., рец.бл. и кул.изд. для ДОУ в 2-х частях под ред. доц.Коровка Л.С., Уральский региональный центр питания, 2004г.

Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений, г. Пермь, 2008 г.

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для организации питания воспитанников дошкольных организаций (от 1 до 7 лет), утвержден на заседании Ученого Совета ФБУН «Новосибирский НИИ гигиены»