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 09:13:37 +03'00'

Примерное десятидневное меню с 3 до 7 лет с 10,5 часовым пребыванием детей в МБДОУ «Килемарский детский сад « Теремок»

завтрак	1800		2 завтрак	1800		обед	1800		полдник	1800	
1	361	20,1	1	87,6	4,9	1	630	35	1	267	14,8
2	360	20	2	94,5	5,3	2	630	35	2	275,8	15,3
3	359,9	20	3	87,8	4,9	3	630	35	3	270,2	15
4	361	20,1	4	94,5	5,3	4	632	35,1	4	273	15,2
5	360,33	20	5	94,5	5,3	5	630,6	35	5	270	15
за 1 неделю		**20**	за 1 неделю		**5,1**	за 1 неделю		**35**	за 1 неделю		**15,1**
6	360	20	6	87,6	4,9	6	630	35	6	270	15
7	360	20	7	94,5	5,3	7	630	35	7	270	15
8	359,95	20	8	87,6	4,9	8	630	35	8	270,11	15
9	360	20	9	93,4	5,2	9	632	35,1	9	270	15
10	360,05	20	10	87,6	4,9	10	630	35	10	270	15
а 2 неделю		**20**	за 2 неделю		**5**	за 2 неделю		**35**	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*	
		3-7 лет	*Б*	*Ж*	*У*			
День 1								
ЗАВТРАК	**норма не менее 400**	**400**	**6,9**	**19,5**	**38,1**	**361**		20,06
	Каша "Дружба" вязкая на молоке	160	5,2	5,1	21	150,9	84/2004	
	Бутерброд с маслом	40	1,7	14,40	10,8	184	1/2012	
	Чай с сахаром	200	0	0	6,3	26,1	54-2гн-2020	
2 ЗАВТРАК	**норма не менее 100**	**180**	**0,4**	**0**	**27,4**	**87,6**		4,87
	Сок фруктовый в ассортименте	180	0,4	0	27,4	87,6	399/2012	
ОБЕД	**норма не менее 600**	**620**	**26,88**	**15,95**	**86,92**	**630**		35,00
	Суп картофельный с бобовыми с мясом	180	8,4	3,6	9,5	110,2	36/2004	
	Гуляш из мяса	70	10,08	7,9	2,6	145,8	54-2м-2020	
	Макаронные изделия отварные	130	4,4	3,9	22,92	146	205/2012	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124	376/2012	
	Хлеб ржаной	40	3,4	0,55	20,5	104	148	
ПОЛДНИК	**норма не менее 250**	**260**	**3,67**	**8,51**	**45,09**	**267**		14,83
	Булочка "Нежная"	60	3,54	8,51	34,08	157	425	
	Напиток клюквенный	200	0,13	0	11,01	110	539/2013	
Итого за 1 день		**1460**	**37,85**	**43,96**	**197,51**	**1345,6**		

I, III неделя

Прием пищи	*Наименование блюда*	*Выход блюда*	*Пищевые вещества (г.)*			*Энергетическая ценность (ккал)*	*№ рецептуры*	
		3-7 лет	*Б*	*Ж*	*У*			
День 2								
ЗАВТРАК	**норма не менее 400**	**415**	**8,47**	**12,11**	**49,2**	**360**		20,00
	Каша вязкая ячневая молочная	180	4,8	6,6	23,8	183,6	99/2004	
	Чай с лимоном	200	0,12	0,01	11,4	41,4	393/2012	
	Бутерброд с сыром	35	3,55	5,5	14	135	3/2012	
2 ЗАВТРАК	**норма не менее 100**	**150**	**4,35**	**4,8**	**11**	**94,5**		5,25
	Кисломолочный продукт (Снежок)	150	4,35	4,8	11	94,5	251	
ОБЕД	**норма не менее 600**	**610**	**19,31**	**18,61**	**102,70**	**630,00**		35,00
	Суп картофельный с клецками, с мясом птицы	180	4,13	5,6	21,48	125,6	37/2004	
	Котлета рубленная из птицы	70	8,3	7,20	15,26	166,2	305/2012	
	Картофельное пюре	140	3,05	5,24	18,06	134	206/2004	
	Компот из сушеных фруктов (курага)	180	0,43	0,02	27,4	100,2	376/2012	
	Хлеб ржаной	40	3,4	0,55	20,5	104	148	
ПОЛДНИК	**норма не менее 250**	**270**	**8,81**	**9,75**	**34,45**	**275,8**		15,32
	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	16	79	398/2012	
	Вареники ленивые с маслом	90	8,2	9,50	18,45	196,8	230	
Итого за 2 день		**1445**	**40,94**	**45,27**	**197,35**	**1360,3**		

I, III неделя

Прием пищи	*Наименование блюда*	*Выход блюда*	*Пищевые вещества (г.)*			*Энергетическая ценность (ккал)*	*№ рецептуры*	
		3-7 лет	*Б*	*Ж*	*У*			
День 3								
ЗАВТРАК	**норма не менее 400**	**430**	**11,68**	**11,75**	**64,36**	**359,9**		19,99
	Каша вязкая манная молочная	200	5,58	6,6	22,56	147,6	88/2004	
	Какао с молоком	200	4	3,5	18,3	118,8	397/2012	
	Хлеб пшеничный	30	2,1	1,65	23,5	93,5	2/2012	
2 ЗАВТРАК	**норма не менее 100**	**160**	**4,6**	**4,07**	**7,5**	**87,8**		4,88
	Молоко кипяченое	160	4,6	4,07	7,5	87,8	400/2012	
ОБЕД	**норма не менее 600**	**600**	**19,26**	**23,9**	**87,83**	**630**		35,00
	Суп из овощей с курицей	200	3,28	8,9	16,77	127	66	
	Запеканка вермишелевая с мясом	150	12,05	14,4	27,26	285	185	
	Компот из сушеных фруктов (изюм)	200	0,43	0,02	22,3	113	376/2012	
	Хлеб ржаной	50	3,5	0,58	21,50	105	148	
ПОЛДНИК	**норма не менее 250**	**280**	**4,8**	**3,12**	**37,8**	**270,2**		15,01
	Чай с сахаром	200	0	0	6,3	26,1	54/2ГН-2020	
	Пирожок с яблоком	80	4,8	3,12	31,5	244,1	143	
Итого за 3 день		**1470**	**40,34**	**42,84**	**197,49**	**1347,9**		

I, III неделя

Прием пищи	*Наименование блюда*	*Выход блюда*	*Пищевые вещества (г.)*			*Энергетическая ценность (ккал)*	*№ рецептуры*	
		3-7 лет	*Б*	*Ж*	*У*			
День 4								
ЗАВТРАК	**норма не менее 400**	**400**	**10,74**	**24**	**50,6**	**361**		20,06
	Каша вязкая пшеничная молочная	180	6,24	7,2	25,5	127	91/2004	
	Кофейный напиток	180	2,8	2,4	14,3	50	391	
	Бутерброд с маслом	40	1,7	14,4	10,8	184	1/2012	
2 ЗАВТРАК	**норма не менее 100**	**150**	**4,35**	**4,8**	**6**	**94,5**		5,25
	Кисломолочный продукт (йогурт)	150	4,35	4,8	6	94,5	251	
ОБЕД	**норма не менее 600**	**600**	**23,43**	**14,7**	**83,47**	**632**		35,11
	Свекольник с мясом и сметаной	200	8,2	5,7	17,3	120	34/2004	
	Плов с курицей	150	11,3	8,4	22,37	294	298/2012	
	Компот из свежих плодов (апельсины)	200	0,43	0,02	22,3	113	372/2012	
	Хлеб ржаной	50	3,5	0,58	21,5	105	148	
ПОЛДНИК	**норма не менее 250**	**330**	**2,27**	**1,67**	**56,3**	**273**		15,17
	Напиток из плодов шиповника	200	0,67	0,27	17,7	81,1	398/2012	
	Кондитерское изделие (Вафли)	30	2,6	1,4	32,3	150	93	
	Плоды свежие (яблоко)	100	0	0	6,3	42,1	368	
Итого за 4 день		**1480**	**40,79**	**45,17**	**196,37**	**1360,5**		

I, III неделя

Прием пищи	*Наименование блюда*	*Выход блюда*	*Пищевые вещества (г.)*			*Энергетическая ценность (ккал)*	*№ рецептуры*	
		3-7 лет	*Б*	*Ж*	*У*			
День 5								
ЗАВТРАК	**норма не менее 400**	**400,00**	**10,90**	**10,26**	**58,00**	**360,33**		20,02
	Каша вязкая молочная с хлопьями овсяными «Геркулес»	180	5,1	7,6	19,7	168,3	93/2004	
	Чай с молоком	180	2,6	2,3	14,3	88,7	394/2012	
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,36	24	103,33	147	
2 ЗАВТРАК	**норма не менее 100**	**150**	**3,35**	**4,8**	**6**	**94,5**		5,25
	Кисломолочный продукт (ряженка)	150	3,35	4,8	6	94,5	251/2004	
ОБЕД	**норма не менее 600**	**640**	**21,62**	**20,96**	**97,66**	**630,60**		35,03
	Суп с мясными фрикадельками	180	6,44	5,84	14,32	120,3	71/2011	
	Котлета мясная	70	8,60	9,2	9,24	168,7	255/2012	
	Каша гречнева рассыпчатая	150	3,05	5,24	29,8	140	206/2004	
	Компот из свежих плодов (яблок)	200	0,13	0,13	23,8	97,6	372/2012	
	Хлеб ржаной	40	3,4	0,55	20,5	104	148	
ПОЛДНИК	**норма не менее 250**	**290**	**4,66**	**9,52**	**38,4**	**270**		15,00
	Манник	90	4,23	9,5	16,1	157	274	
	Компот из сушеных фруктов (изюм)	200	0,43	0,02	22,3	113	376/2012	
Итого за 5 день		**1480,00**	**40,53**	**45,54**	**200,06**	**1355,43**		

II, IV неделя

Прием пищи	*Наименование блюда*	*Выход блюда*	*Пищевые вещества (г.)*			*Энергетическая ценность (ккал)*	*№ рецептуры*	
		3-7 лет	*Б*	*Ж*	*У*			
День 6								
ЗАВТРАК	**норма не менее 400**	**440**	**11,04**	**24,26**	**52**	**360**		20,00
	Каша вязкая рисовая молочная	200	6,24	7,2	25,5	120,5	98	
	Кофейный напиток	200	3,1	2,66	15,7	55,5	391	
	Бутерброд с маслом	40	1,7	14,4	10,8	184	1/2012	
2 ЗАВТРАК	**норма не менее 100**	**180**	**0,4**	**0**	**27,4**	**87,6**		4,87
	Сок фруктовый в ассортименте	180	0,4	0	27,4	87,6	399/2012	
ОБЕД	**норма не менее 600**	**670**	**22,63**	**18,67**	**71,26**	**630**		35,00
	Суп крестьянский с крупой	200	4,3	3,9	10,66	113,8	42	
	Биточки из говядины	80	10	9	6,8	159	161/2004	
	Каша перловая	150	4,5	5,2	18,1	140,2	186/2004	
	Кисель из клюквы	200	0,43	0,02	15,2	113	376/2012	
	Хлеб ржаной	40	3,4	0,55	20,5	104	148	
ПОЛДНИК	**норма не менее 250**	**255**	**5,65**	**3,75**	**50,00**	**270,00**		15,00
	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	16	79	398/2012	
	Пряник	75	5,04	3,5	34	191	94	
Итого за 6 день		**1545,00**	**39,72**	**46,68**	**200,66**	**1347,60**		

II, IV неделя

Прием пищи	*Наименование блюда*	*Выход блюда*	*Пищевые вещества (г.)*			*Энергетическая ценность (ккал)*	*№ рецептуры*	
		3-7 лет	*Б*	*Ж*	*У*			
День 7								
ЗАВТРАК	**норма не менее 400**	**410**	**11,9**	**11,75**	**63,6**	**360**		20,00
	Каша вязкая пшенная молочная	180	5,8	6,6	21,8	147,7	96/2004	
	Какао с молоком	200	4	3,5	18,3	118,8	397/2012	
	Хлеб пшеничный	30	2,1	1,65	23,5	93,5	2/2012	
2 ЗАВТРАК	**норма не менее 100**	**150**	**4,35**	**4,8**	**18**	**94,5**		5,25
	Кисломолочный продукт (снежок)	150	4,35	4,8	18	94,5	251	
ОБЕД	**норма не менее 600**	**650**	**18,49**	**22,71**	**74,79**	**630**		35,00
	Щи из свежей капусты, с мясом и со сметаной	200	2,93	4,8	6,93	114,7	56/2004	
	Горошек консервированный	50	0,33	4,8	3	64	59	
	Жаркое по-домашнему	150	11,3	12,4	22,9	207,7	247	
	Компот из свежих плодов (апельсин)	200	0,43	0,13	20,46	138,6	372/2012	
	Хлеб ржаной	50	3,5	0,58	21,5	105	148	
ПОЛДНИК	**норма не менее 250**	**300**	**6,53**	**7,90**	**41,01**	**270,00**		15,00
	Запеканка из творога и риса	100	6,4	7,9	30	160	47	
	Напиток клюквенный	200	0,13	0	11,01	110	539/2012	
Итого за 7 день		**1510,00**	**41,27**	**47,16**	**197,40**	**1354,50**		

II, IV неделя

Прием пищи	*Наименование блюда*	*Выход блюда*	*Пищевые вещества (г.)*			*Энергетическая ценность (ккал)*	*№ рецептуры*	
		3-7 лет	*Б*	*Ж*	*У*			
День 8								
ЗАВТРАК	**норма не менее 400**	**410**	**10,04**	**16,7**	**55**	**359,95**		20,00
	Каша вязкая кукурузная молочная	180	5,04	11,5	16,3	167,9	92/2004	
	Чай с молоком	200	2,9	3,55	15,2	98,55	394/2012	
	Хлеб пшеничный	30	2,1	1,65	23,50	93,5	147	
2 ЗАВТРАК	**норма не менее 100**	**180**	**0,4**	**0**	**25,4**	**87,6**		4,87
	Сок фруктовый в ассортименте	180	0,4	0	25,4	87,6	399/2012	
ОБЕД	**норма не менее 600**	**680**	**24,34**	**25,51**	**88,95**	**630**		35,00
	Борщ со сметаной	200	4,8	5,9	9,01	138,4	27/2014	
	Рулет с луком и яйцом	80	9,97	12,6	8,04	135	295-2012	
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,6	6,4	20,4	138,6	205/2012	
	Компот из сушеных фруктов (курага)	200	0,47	0,03	30	113	376/2012	
	Хлеб ржаной	50	3,5	0,58	21,5	105	148	
ПОЛДНИК	**норма не менее 250**	**270**	**5,73**	**4,09**	**38,2**	**270,11**		15,01
	Гребешок с повидлом из дрожжевого теста	70	5,3	4,07	21,2	157,11	417/2008	
	Компот из сушеных фруктов (чернослив)	200	0,43	0,02	17	113	376	
Итого за 8 день		**1540,00**	**40,51**	**46,30**	**207,55**	**1347,66**		

II, IV неделя

Прием пищи	*Наименование блюда*	*Выход блюда*	*Пищевые вещества (г.)*			*Энергетическая ценность (ккал)*	*№ рецептуры*	
		3-7 лет	*Б*	*Ж*	*У*			
День 9								
ЗАВТРАК	**норма не менее 400**	**420,00**	**10**	**24,66**	**45,2**	**360**	44	20,00
	Суп молочный с макаронными изделиями	180	5,2	7,6	18,7	74,7	93/2004	
	Кофейный напиток с молоком	200	3,1	2,66	15,7	101,3	395/2012	
	Бутерброд с маслом	40	1,7	14,4	10,8	184	1/2012	
2 ЗАВТРАК	**норма не менее 100**	**100**	**0,74**	**0,08**	**13,08**	**93,4**		5,19
	Плоды свежие (банан)	100	0,74	0,08	13,08	93,4	368	
ОБЕД	**норма не менее 600**	**680**	**20,03**	**12,6**	**89,2**	**632**		35,11
	Рассольник ленинградский со сметаной с мясом	200	3,3	5,2	19	131,2	34/2004	
	Рыба тушенная с овощами	80	7,66	3,6	7,2	105,3	144/2004	
	Рис отварной	150	5,14	3,2	19,2	177,5	54-6г/2020	
	Компот из сушеных фруктов (изюм)	200	0,43	0,02	22,3	113	376/2012	
	Хлеб ржаной	50	3,5	0,58	21,5	105	148	
ПОЛДНИК	**норма не менее 250**	**255**	**10,26**	**10,76**	**50,1**	**270**		15,00
	Кисломолочный продукт (Йогурт)	180	5,22	5,76	9,1	108,6	251/2004	
	Пряник	75	5,04	5	41	161,4	94	
Итого за 9 день		**1455,00**	**41,03**	**48,10**	**197,58**	**1355,40**		

II, IV неделя

Прием пищи	*Наименование блюда*	*Выход блюда*	*Пищевые вещества (г.)*			*Энергетическая ценность (ккал)*	*№ рецептуры*	
		3-7 лет	*Б*	*Ж*	*У*			
День 10								
ЗАВТРАК	**норма не менее 400**	**415**	**11,25**	**15,05**	**49,3**	**360,05**		20,00
	Каша гречневая молочная	180	4,8	6	20,1	126,5	86	
	Чай с молоком	200	2,9	3,55	15,2	98,55	394/2012	
	Бутерброд с сыром	35	3,55	5,5	14	135	3/2013	
2 ЗАВТРАК	**норма не менее 100**	**180**	**0,4**	**0**	**27,4**	**87,6**		4,87
	Сок фруктовы й в ассортименте	180	0,4	0	27,4	87,6	399/2012	
ОБЕД	**норма не менее 600**	**660**	**22,63**	**23,78**	**76,8**	**630**		35,00
	Суп с рыбными консервами	200	2,9	6,7	10,6	125,8	87/2012	
	Гуляш из говядины	70	11,7	10,4	2,8	162,4	54-2м-2020	
	Каша пшенная рассыпчатая	150	4,5	6	19,1	140,2	186/2004	
	Компот из свежих плодов (яблок)	200	0,13	0,13	23,8	97,6	372/2012	
	Хлеб ржаной	40	3,4	0,55	20,5	104	148	
ПОЛДНИК	**норма не менее 250**	**270**	**9,6**	**7,14**	**43,5**	**270**		15,00
	Сдоба обыкновенная	70	5,6	3,64	25,2	151,2	466/2012	
	Какао с молоком	200	4	3,5	18,3	118,8	397/2012	
Итого за 10 день		**1525**	**43,88**	**45,97**	**197**	**1347,65**		
Итого за 10 дней		**14910,00**	**406,86**	**456,99**	**1988,97**	**13522,54**		
Среднее значение за период		**1491,00**	**40,69**	**45,70**	**198,90**	**1352,25**		

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»