

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



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	1	73 5,2	1	490,3	1	210 15
2	280	2	70 5	2	490,2	2	210 15
3	280	3	70 5	3	490,11	3	208,5 14,9
4	280	4	70 5	4	490,15	4	210 15
5	280,2	5	70 5	5	490,4	5	210,95 15,1
за 1 неделю	20	за 1 неделю	5	за 1 неделю	35	за 1 неделю	15
6	280	6	73 5,2	6	490	6	210 15
7	280	7	70 5	7	490,25	7	210 15
8	280,2	8	73 5,2	8	490	8	210 15
9	280,2	9	70,2 5	9	490	9	210 15
10	280	10	73 5,2	10	490	10	209,96 15
за 2 неделю	20	за 2 неделю	5,1	за 2 неделю	35	за 2 неделю	15
Норма за неделю 20%		Норма за неделю 5%		Норма за неделю 35%		Норма за неделю 15%	

1, III неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда 1-3 лет	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая я ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 1							
ЗАВТРАК	норма не менее 350	355	7,10	13,80	30,40	280,20	
	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	0,1	0	3,9	23,7	54-2Ггн_2020
2 ЗАВТРАК	норма не менее 100	150	0,3	0	22,8	73	
	Сок фруктовый в ассортименте	150	0,3	0	22,8	73	399/2012
ОБЕД	норма не менее 450	500	20,15	12,9	63,2	490,3	
	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	21,2	140	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	
	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	31,55	35,59	152,40	1053,50	

1, 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	
	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	
	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	
	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	
	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	

1, 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	
	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	
	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	
	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	
	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	

20,00

5,00

35,01

14,89

I, III неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда 1-3 лет	Пищевые вещества (г.)				Энергетическа я ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 4								
ЗАВТРАК	норма не менее 350	355	9,1	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	2,1	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	31,4	35,87	151,09	1050,15		

1, 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		
	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		
	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
	Суп с мясными фрикадельками	150	5,58	4,38	10,74		110,7		71/2011
	Котлета рубленая из птицы	50	7,30	7,8	6,6		124,2		305/2012
	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		
	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	
	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	
	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	
	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	
	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	
	Каша вязкая пшеничная молочная	150	4,5	5,5	18,2	110,7	99/2004
	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	
	Кисломолочный продукт (снежок)	100	2,9	3,2	10,6	70	251
ОБЕД	норма не менее 450	520	16,32	16,9	64,69	490,25	
	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	2,64	0,44	16,4	82,4	148
ПОЛДНИК	норма не менее 200	210	3,96	5,30	32,50	210,00	
	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	32,68	35,20	152,79	1050,25	

20,00

5,00

35,02

15,00

II, IV неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда 1-3 лет	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 8							
ЗАВТРАК	норма не менее 350	350	8,2	11,2	38	280,2	
	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	
	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	
	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	4,5	5,6	15	128,2	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	
	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	

20,01

5,21

35,00

15,00

II, IV неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда 1-3 лет	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 9							
ЗАВТРАК	норма не менее 350	355	9,15	17,76	37,5	280,2	
	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	
	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	
	Рассольник ленинградский со сметаной с мясом	150	2,46	4,6	12,58	127,3	34/2004
	Рыба тушеная с овощами	60	5,66	2,85	4,2	79	144/2004
	Рис отварной	110	3,1	2,2	13,2	130,2	191/2004
	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	
	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	

20,01

5,01

35,00

15,00

II, IV неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		1-3 лет	Б	Ж	У	У		
День 10								
ЗАВТРАК	норма не менее 350	355	9,2	11	40,3		280	
	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	
	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	
	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	
	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 дней		1215	34,26	35,55	153,3		1052,96	
	Итого за 10 дней	12035,00	318,00	354,40	1515,97		10513,82	
Среднее значение за период		1203,50	31,80	35,44	151,60		1051,38	

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

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

Сб. технол.нормат., рец.бл. и кул.изд. для ДОО в 2-х частях под ред. доц.Корова 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»