

Утверждаю
Заведующий МБДОУ
«Килемарский детский сад «Теремок»
Наймушина С.А.
80.04 2025



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	361,2 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	270 15
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	630 35	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
6	360 20	6	87,6 4,9	6	630 35	6	270 15
7	360 20	7	94,5 5,3	7	633,3 35,2	7	270 15
8	360 20	8	87,6 4,9	8	630 35	8	270,11 15
9	360 20	9	93,4 5,2	9	630 35	9	270 15
10	360,05 20	10	87,6 4,9	10	630 35	10	270 15
за 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 3-7 лет	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 1							
ЗАВТРАК	норма не менее 400	400	7	19,5	36,1	361,2	
	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	0,1	0	4,3	26,3	54-2гн-2020
2 ЗАВТРАК	норма не менее 100	180	0,4	0	27,4	87,6	
	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	
	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	
	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	37,95	43,96	195,51	1345,8	

20,07

4,87

35,00

14,83

И, III неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда 3-7 лет	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 2							
ЗАВТРАК	норма не менее 400	415	8,47	12,11	49,2	360	
	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	6	94,5	
	Кисломолочный продукт (Снежок)	150	4,35	4,8	6	94,5	251
ОБЕД	норма не менее 600	610	19,31	18,61	102,70	630,00	
	Суп картофельный с клецками, с мясом птицы	180	4,13	5,6	21,48	125,6	37/2004
	Котлета рубленая 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	8,8	9,74	37,12	270	
	Напиток из плодов шиповника	180	0,6	0,24	18,67	73,2	398/2012
	Вареники ленивые с маслом	90	8,2	9,50	18,45	196,8	230
Итого за 2 день		1445	40,93	45,26	195,02	1354,5	

20,00

5,25

35,00

15,00

I, III неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда 3-7 лет	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 3							
ЗАВТРАК	норма не менее 400	430	11,68	11,75	64,36	359,9	
	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	
	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	
	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	
	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	

19,99

4,88

35,00

15,01

I, III неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда 3-7 лет	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 4							
ЗАВТРАК	норма не менее 400	400	10,74	24	50,6	361	
	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	
	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	
	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	
	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	

20,06

5,25

35,11

15,17

I, III неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда 3-7 лет	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 5							
ЗАВТРАК	норма не менее 400	400,00	10,90	10,26	53,60	360,33	
	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	19,6	103,33	147
2 ЗАВТРАК	норма не менее 100	150	3,35	4,8	6	94,5	
	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	
	Суп с мясными фрикадельками	180	6,44	5,84	14,32	120,3	71/2011
	Котлета рубленая из птицы	70	8,60	9,2	9,24	168,7	305/2012
	Каша гречневая 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	
	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	195,66	1355,43	

20,02

5,25

35,03

15,00

II, IV неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда 3-7 лет	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 6							
ЗАВТРАК	норма не менее 400	440	11,04	24,26	52	360	
	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	
	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	
	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	
	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	

20,00

4,87

35,00

15,00

II, IV неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда 3-7 лет	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 7							
ЗАВТРАК	норма не менее 400	410	11,9	11,75	63,6	360	
	Каша вязкая пшеничная молочная	180	5,8	6,6	21,8	147,7	99/2004
	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	
	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	
	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	
	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	

20,00

5,25

35,00

15,00

II, IV неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда 3-7 лет	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 8							
ЗАВТРАК	норма не менее 400	410	10,04	16,7	55	359,95	
	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	
	Сок фруктовый в ассортименте	180	0,4	0	25,4	87,6	399/2012
ОБЕД	норма не менее 600	680	24,3	25,5	81,25	630	
	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	0,43	0,02	22,3	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	
	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	40,47	46,29	199,85	1347,66	

20,00

4,87

35,00

15,01

II, IV неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда 3-7 лет	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 9							
ЗАВТРАК	норма не менее 400	420,00	10	24,66	45,2	360	44
	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	
	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	
	Рассольник ленинградский со сметаной с мясом	200	3,3	5,2	19	131,2	34/2004
	Рыба тушеная с овощами	80	7,66	3,6	7,2	105,3	144/2004
	Рис отварной	150	5,14	3,2	19,2	177,5	191/2004
	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	48,2	270	
	Кисломолочный продукт (Йогурт)	180	5,22	5,76	7,2	108,6	251/2004
	Пряник	75	5,04	5	41	161,4	94
Итого за 9 день		1455,00	41,03	48,10	195,68	1355,40	

20,00

5,19

35,11

15,00

II, IV неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда 3-7 лет	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 10							
ЗАВТРАК	норма не менее 400	415	11,25	15,05	49,3	360,05	
	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	
	Сок фруктовый 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	
	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	
	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	406,91	456,97	1970,64	13527,44	
Среднее значение за период		1491,00	40,69	45,70	197,06	1352,74	

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

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

Сб.технол.нормат., рец.бл. и куп.изд. для ДОУ 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 «Нсзосибирский НИИ гигиены»

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