

10-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

для детей первого года жизни с 2 - 6 месяцев, посещающих Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение городского округа-город Камышина / на 2025г./

от 2 месяцев 2025год.

Прием пищи	Наименование блюда	количество	Пищевые вещества (Г)			Энергет. ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Количество кормлений и время не учитывается. Кормить по требованию ребенка.	Только грудное молоко, при грудном вскармливании	800 - 900мл.						
6 - 7 кормлений с трехчасовым интервалом в день	При искусственном вскармливании адаптированная молочная смесь	800 - 900 мл.						

от 3 месяцев 2025год.

Прием пищи	Наименование блюда	количество	Пищевые вещества (Г)			Энергет. ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Количество кормлений и время не учитывается. Кормить по требованию ребенка.	Только грудное молоко, при грудном вскармливании	800 - 900мл.						
6 - 7 кормлений с трехчасовым интервалом в день	При искусственном вскармливании адаптированная молочная смесь	800 - 900 мл.						

с 4 - х месяцев 2025год.

Прием пищи	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества (Г)			Энергет. ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			

Количество кормлений и время не учитывается. Кормить по требованию ребенка, но не менее 6 раз в день	При грудном вскармливании прикорм вводить нельзя, только грудное молоко	800 - мл.						
6 - 7 кормлений с трехчасовым интервалом в день	При искусственном вскармливании адаптированная молочная смесь	800 - 900 мл.						
Суточную норму прикорма, нужно давать в несколько приемов	Можно давать прикорм в виде фруктовых соков ,ежедневно увеличивая порцию на несколько капель, довести до 30 мл./6 чайных ложек, но не более.	50мл.						
	Фруктовые соки	5-30мл.						
	Пюре фруктовое	5-30мл.						
	Каша	10-100гр.						
	Пюре овощное	10-100мл.						
	Молоко	100мл.						

с 5 - ти месяцев 2025г.

Прием пищи	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Количество кормлений и время не учитывается. Кормить по требованию ребенка, но не менее 5-6 раз в день	При грудном вскармливании, грудное молоко остается основным кормлением, но можно начинать прикорм.	700мл.					1,35	№94
Прикорм начинают с сока фруктового или сока с мякотью или овощного пюре	Количество сока не должно превышать 50 мл. в деньпри грудном вскармливании.	40-50мл.						
Прикорм можно начать и с овощного пюре	Прикорм из овощного пюре,при грудном вскармливании, должен быть не более 1/2 чайной ложки в сутки,постепенно увеличивая прикорм до 3-4 ложек, но не более 150г. в сутки.	100-150г.						

6 - 7 кормлений с трехчасовым интервалом в день		40-50мл.	21	40	91	760	2,6	№400
Кормить ребенка не менее 5-6 раз в день.	При смешанном или искусственном вскармливании адаптированная смесь остается основным кормлением.	700мл.					16	сб.2011г.
Промежутки между кормлениями допускается увеличивать.	При смешанном или искусственном вскармливании можно вводить прикорм в виде фруктового сока с мякотью или фруктового пюре, ежедневно увеличивая количество прикорма, но не превышать 50мл.	40-50гр.	2,84	4,56	33,2	151,43	0,3	№242
Промежутки между кормлениями допускается увеличивать.	Прикорм в виде овощного пюре следует начинать с 1/2 чайной ложки, постепенно увеличивая до 3-4 ложек, но не более 150гр.	100-150г.	0,4	0,077	2,43	12,23	0,36	
	Фруктовые соки	40-50мл.					0	№376
	Фруктовые пюре	40-50мл.					0,58	сб.2011г.
	Овощное пюре	100-150г.					0,03	сб.2011г.
	Каша	100-150г.						
	Молоко	200г.					21,22	
	Растительное масло	1-3мл.						
	Сливочное масло	1-4 г.						

с 6-ти месяцев 2025г.

Прием пищи	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Кормление до 5 раз в день.	При грудном вскармливании, главным элементом питания остается грудное молоко.	600мл.					0	№376
Прикорм 1 раз в день.	Обязательный прикорм в виде соков с мякотью или пюре, вводится в обеденное время.	50-60мл.					2,6	№400

Прикорм 1 раз в день.	Или прикорм из овощного пюре вводится в обеденное время, со временем можно будет полностью исключить грудное молоко, Максимальная порция может составить 150 г.	150гр.					16	сб.2011г.
Кормление не менее 5 раз в день.	При смешанном или искусственном вскармливании, основным элементом питания является адаптированная молочная смесь.	600мл.					0,09	№298
Прикорм 1 раз в день.	Обязательный прикорм в виде соков с мякотью или пюре, вводится в обеденное время.	50-60мл.					0,36	№392
Прикорм 1 раз в день.	Или прикорм из овощного пюре вводится в обеденное время, со временем можно будет полностью исключить грудное молоко, Максимальная порция может составить 150 г. Блюда нужно чередовать и добавлять каплю растительного масла /1-3мл./ а так же готовый рис, гречку или манку.	150гр.					0,36	
	Фруктовые соки	50-60мл.					2,6	№425
	Фруктовое пюре	50-60мл.					0,3	№137
	творог	10-40гр.					0,03	сб.2011г.
	Овощное пюре	150г.						
	Каша	100-150г.						
	Молоко	200мл.						
	Растительное масло	3мл.						
	Сливочное масло	4г.					22,34	

10-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

для детей младшего возраста с 7 – 12 месяцев, 12 часовой режим функционирования посещающих Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение городского округа-город Камышина / на 2025г./

с 7-ми месяцев 2025г.								
Прием пищи	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества (Г)			Энергет. ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Кормление производится в 2 этапа.	При грудном вскармливании молоко должно присутствовать в 2 сеансах кормления.	500мл.					0,037	168-2011
	Питание ребенка состоит из новых продуктов:						2,6	№400
	фруктовые соки	70мл.					16	сб.2011г.
	овощное пюре	170гр.					8,45	№273
	творог	40гр.					0,36	
	молочные и безмолочные каши	150гр.					0,36	№392
	мясное пюре	30гр.					0,34	№399
	желток куриный	0,25шт.						
	растительное масло	5мл.					0,58	сб.2011г.
	сливочное масло	4гр.					0,03	сб.2011г.
	сухари, печенье	3-5гр.						
	молоко	200мл.						
Кормление производится в 2 этапа.	При смешанном или искусственном вскармливании, основным элементом питания является адаптированная молочная смесь.	500мл.						
с 8-ми месяцев 2025г.								
Прием пищи	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества (Г)			Энергет.	Витамин	№

			Б	Ж	У	ценность (ккал)	С	рецептуры
Кормление производится в 2 этапа.	При грудном вскармливании, докармливать грудью нужно обязательно утром и вечером.	200-400мл.						
	Большая часть кормлений заменяется прикормом и питание становится разнообразным							
	фруктовые соки или пюре	80мл.						
	творог	40г.						
	желток	1/2шт.						
	овощное пюре	180г.						
	молочные каши с разными крупами	180г.						
	мясное пюре	50гр.						
	рыбное пюре	5-30гр.						
	кефир и неадаптированные кисломолочные продукты	200мл.						
	хлеб пшеничный	5гр.						
	растительное масло	5мл.						
	сливочное масло	5гр.						
	сухари, печенье	5г.						
	молоко	200мл.						
Кормление производится в 2 этапа.	При смешанном или искусственном вскармливании, основным элементом питания является адаптированная молочная смесь.	200-400мл.						
	Различие в питании детей, находящихся на грудном или искусственном вскармливании сводятся к минимуму и питание, практически одинаковое.							

от 9-ти месяцев на 2025г.

Прием пищи	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества (Г)			Энергет. ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			

День 1								
Завтрак 8-00	Каша молочная рисовая /протертая/	200гр.	4,2	5	32,55	193	0,037	168-2011
	Масло сливочное	5гр.	0,04	3,62	0,065	33,05	0,03	сб.2011г.
	Желток	1/2шт.	1,94	3,74	0	42,24	0,1	сб.2011г.
II Завтрак 10-00	Молоко кипяченое	100гр.	4	4,4	6,92	116	2,6	№400
Обед 12-00	Овощной суп /протертый/на растительном масле	1/100гр.	0,7	0,7	3,7	22,4	16	сб.2011г.
	Мясное пюре	50гр.	11,95	6,091	27,27	178,83	18,45	№273
	Хлеб пшеничный	5гр.	0,4	0,077	2,43	12,23	0,36	
	Компот из сухофруктов /без сахара/	150гр.	1,185	0,06	20,85	88	0	№376
Уплотненный полдник 15-00	Молоко кипяченое	40г	1,6	1,76	2,768	46,4	2,6	№400
Ужин	Фруктовое пюре	100гр.	0,6	0,2	19	175,8	0,58	сб.2011г.
	Творог	50г.	7,5	19,9	4,4	123	0,03	сб.2011г.
Итого за 1 день:			34,12	45,55	119,95	1030,95	40,79	

от 9-ти месяцев на 2025г.

Прием пищи	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества (Г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 2								
Завтрак 8-00	Каша молочная овсяная /протертая/	150гр.	5,85	4,35	15,45	176	0,9	№168
	Масло сливочное	5г.	0,04	3,62	0,065	33,05	0,03	сб.2011г.
	Сок фруктовый	100гр.	0	0	10,7	43	0	сб.2011г.
II Завтрак 10-00	Молоко кипяченое	100гр.	4	4,4	6,92	116	2,6	№400
Обед 12-00	Суп картофельный с мясными фрикадельками	20/150гр.	6,63	15,475	23,155	239,25	16	№81
	Овощное рагу /протертое/	150гр.	2,85	7,2	19,05	82,1	0,3	№137
	Чай без сахара	150г.	6,75	1,71	4,17	36,5	0,36	№392
	Хлеб пшеничный	5гр.	0,4	0,077	2,43	12,23	0,36	
Уплотненный полдник 15-00	Молоко кипяченое	100гр.	4	4,4	6,92	116	2,6	№425

Ужин 16-00	Яблоки печеные	30г.	0,165	0,138	5,433	22,29	3,48	№385
	Какао с молоком	150г.	4,35	4,35	25,8	154,2	0,03	№392
Итого за 2 день:			35,04	45,72	120,09	1030,62	26,66	

от 9-ти месяцев на 2025г.

Прием пищи	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества (Г)			Энергет. ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 3								
Завтрак 8-00	Суп молочный гречневый протертый	150гр.	4,95	6,3	18,15	146,4	1,35	№94
	Желток	1/2шт.	1,94	3,74	0	42,24	0,03	сб.2011г.
	Чай без сахара	100гр.	6,75	1,71	4,17	36,5	0,07	№392
II Завтрак 10-00	Молоко кипяченое	1/100гр.	4	4,4	6,92	116	2,6	№400
Обед 12-00	Овощной суп /протертый/на растительном масле	150гр.	0,7	0,7	3,7	22,4	16	сб.2011г.
	Рыбное пюре	40гр.	2,84	4,56	33,2	151,43	0,3	№242
	Хлеб пшеничный	5гр.	0,4	0,077	2,43	12,23	0,36	
	Компот из сухофруктов /без сахара/	150гр.	1,185	0,06	20,85	88	0	№376
Уплотненный полдник 15-00	Молоко кипяченое	100гр.	4	4,4	6,92	116	2,6	№425
Ужин 16-00	Фруктовое пюре	100гр.	0,6	0,2	19	175,8	0,58	сб.2011г.
	Творог	50г.	7,5	19,9	4,4	123	0,03	сб.2011г.
Итого за 3 день:			34,87	46,05	119,74	1030,00	23,92	

от 9-ти месяцев на 2025г.

Прием пищи	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества (Г)			Энергет. ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 4								
Завтрак 8-00	Каша молочная манная	150гр.	2,4	4,05	17,25	187,85	0,037	168-2011
	Масло сливочное	5гр.	0,04	3,62	0,065	33,05	0,03	сб.2011г.
	Компот из сухофруктов /без сахара/	150гр.	1,185	0,06	20,85	88	0	№376

II Завтрак 10-00	Молоко кипяченое	1/100гр.	4	4,4	6,92	116	2,6	№400
Обед 12-00	Овощной суп /протертый/на растительном масле	100гр.	0,7	0,7	3,7	22,4	16	сб.2011г.
	Плов с говядиной /протертый/	100гр.	7,69	6,86	25,3	199,82	0,09	№298
	Чай без сахара	150г.	6,75	1,71	4,17	36,5	0,36	№392
	Хлеб пшеничный	5гр.	0,4	0,077	2,43	12,23	0,36	
Уплотненный полдник 15-00	Молоко кипяченое	40гр.	1,6	1,76	2,768	46,4	2,6	№425
Ужин 16-00	Овощное пюре	150гр.	8,85	19,2	37,05	246,1	0,3	№137
	Желток	1/2шт.	1,94	3,74	0	42,24	0,03	сб.2011г.
Итого за 4 день:			35,56	46,18	120,50	1030,59	22,41	

от 9-ти месяцев на 2025г.

Прием пищи	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества (Г)			Энергет. ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 5								
Завтрак 8-00	Каша молочная пшеничная /протертая/	150гр.	1,3	2,55	11,7	92,2	0,037	168-2011
	Масло сливочное	5гр.	0,04	3,62	0,065	33,05	0,03	сб.2011г.
	Кисель	150гр.	1,746	0,321	13,107	65,9	0	№376
II Завтрак 10-00	Молоко кипяченое	1/180гр.	4	4,4	6,92	116	2,6	№400
Обед 12-00	Картофельный суп /протертый/на растительном масле	1/150гр.	0,7	7,13	9,88	272,74	16	сб.2011г.
	Мясное пюре	55гр.	11,95	6,091	38,07	153,83	8,45	№273
	Хлеб пшеничный	5гр.	0,4	0,077	2,43	12,23	0,36	
	Чай без сахара	150г.	6,75	1,71	4,17	36,5	0,36	№392
Уплотненный полдник 15-00	СОК ФРУКТОВЫЙ (яблочный)	100гр.	0	0	10,7	43	0,34	№399
Ужин 16-00	Фруктовое пюре	100гр.	0,6	0,2	19	82	0,58	сб.2011г.
	Творог	50г.	7,5	19,9	4,4	123	0,03	сб.2011г.
Итого за 5 день:			34,99	46,00	120,44	1030,45	28,79	

от 9-ти месяцев на 2025г.

Прием пищи	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества (Г)			Энергет. ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 6								
Завтрак 8-00	Каша молочная рисовая /протертая/	200гр.	4,2	5	32,55	193	0,037	168-2011
	Масло сливочное	5гр.	0,04	3,62	0,065	33,05	0,03	сб.2011г.
	Желток	1/2шт.	1,94	3,74	0	42,24	0,1	сб.2011г.
II Завтрак 10-00	Молоко кипяченое	100гр.	4	4,4	6,92	116	2,6	№400
Обед 12-00	Овощной суп /протертый/на растительном масле	1/100гр.	0,7	0,7	3,7	22,4	16	сб.2011г.
	Мясное пюре	50гр.	11,95	6,091	27,27	178,83	18,45	№273
	Хлеб пшеничный	5гр.	0,4	0,077	2,43	12,23	0,36	
	Компот из сухофруктов /без сахара/	150гр.	1,185	0,06	20,85	88	0	№376
Уплотненный полдник 15-00	Молоко кипяченое	40г	1,6	1,76	2,768	46,4	2,6	№400
Ужин	Фруктовое пюре	100гр.	0,6	0,2	19	175,8	0,58	сб.2011г.
	Творог	50г.	7,5	19,9	4,4	123	0,03	сб.2011г.
Итого за 6 день:			34,12	45,55	119,95	1030,95	40,79	

от 9-ти месяцев на 2025г.

Прием пищи	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества (Г)			Энергет. ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 7								
Завтрак 8-00	Каша молочная овсяная /протертая/	150гр.	5,85	4,35	15,45	176	0,9	№168
	Масло сливочное	5г.	0,04	3,62	0,065	33,05	0,03	сб.2011г.
	Сок фруктовый	100гр.	0	0	10,7	43	0	сб.2011г.
II Завтрак 10-00	Молоко кипяченое	100гр.	4	4,4	6,92	116	2,6	№400
Обед 12-00	Суп картофельный с мясными фрикадельками	20/150гр.	6,63	15,475	23,155	239,25	16	№81
	Овощное рагу /протертое/	150гр.	2,85	7,2	19,05	82,1	0,3	№137
	Чай без сахара	150г.	6,75	1,71	4,17	36,5	0,36	№392

	Хлеб пшеничный	5гр.	0,4	0,077	2,43	12,23	0,36	
Уплотненный полдник 15-00	Молоко кипяченое	100гр.	4	4,4	6,92	116	2,6	№425
Ужин 16-00	Яблоки печеные	30г.	0,165	0,138	5,433	22,29	3,48	№385
	Какао с молоком	150г.	4,35	4,35	25,8	154,2	0,03	№392
Итого за 7 день:			35,04	45,72	120,09	1030,62	26,66	

от 9-ти месяцев на 2025г.

Прием пищи	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества (Г)			Энергет. ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 8								
Завтрак 8-00	Суп молочный гречневый протертый	150гр.	4,95	6,3	18,15	146,4	1,35	№94
	Желток	1/2шт.	1,94	3,74	0	42,24	0,03	сб.2011г.
	Чай без сахара	100гр.	6,75	1,71	4,17	36,5	0,07	№392
II Завтрак 10-00	Молоко кипяченое	1/100гр.	4	4,4	6,92	116	2,6	№400
Обед 12-00	Овощной суп /протертый/на растительном масле	150гр.	0,7	0,7	3,7	22,4	16	сб.2011г.
	Рыбное пюре	40гр.	2,84	4,56	33,2	151,43	0,3	№242
	Хлеб пшеничный	5гр.	0,4	0,077	2,43	12,23	0,36	
	Компот из сухофруктов /без сахара/	150гр.	1,185	0,06	20,85	88	0	№376
Уплотненный полдник 15-00	Молоко кипяченое	100гр.	4	4,4	6,92	116	2,6	№425
Ужин 16-00	Фруктовое пюре	100гр.	0,6	0,2	19	175,8	0,58	сб.2011г.
	Творог	50г.	7,5	19,9	4,4	123	0,03	сб.2011г.
Итого за 8 день:			34,87	46,05	119,74	1030,00	23,92	

от 9-ти месяцев на 2025г.

Прием пищи	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества (Г)			Энергет. ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 9								
Завтрак 8-00	Каша молочная манная	150гр.	2,4	4,05	17,25	187,85	0,037	168-2011

	Масло сливочное	5гр.	0,04	3,62	0,065	33,05	0,03	сб.2011г.
	Компот из сухофруктов /без сахара/	150гр.	1,185	0,06	20,85	88	0	№376
II Завтрак 10-00	Молоко кипяченое	1/100гр.	4	4,4	6,92	116	2,6	№400
Обед 12-00	Овощной суп /протертый/на растительном масле	100гр.	0,7	0,7	3,7	22,4	16	сб.2011г.
	Плов с говядиной /протертый/	100гр.	7,69	6,86	25,3	199,82	0,09	№298
	Чай без сахара	150г.	6,75	1,71	4,17	36,5	0,36	№392
	Хлеб пшеничный	5гр.	0,4	0,077	2,43	12,23	0,36	
Уплотненный полдник 15-00	Молоко кипяченое	40гр.	1,6	1,76	2,768	46,4	2,6	№425
Ужин 16-00	Овощное пюре	150гр.	8,85	19,2	37,05	246,1	0,3	№137
	Желток	1/2шт.	1,94	3,74	0	42,24	0,03	сб.2011г.
Итого за 9 день:			35,56	46,18	120,50	1030,59	22,41	

от 9-ти месяцев на 2025г.

Прием пищи	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества (Г)			Знергет. ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 10								
Завтрак 8-00	Каша молочная пшеничная /протертая/	150гр.	1,3	2,55	11,7	92,2	0,037	168-2011
	Масло сливочное	5гр.	0,04	3,62	0,065	33,05	0,03	сб.2011г.
	Кисель	150гр.	1,746	0,321	13,107	65,9	0	№376
II Завтрак 10-00	Молоко кипяченое	1/180гр.	4	4,4	6,92	116	2,6	№400
Обед 12-00	Картофельный суп /протертый/на растительном масле	1/150гр.	0,7	7,13	9,88	272,74	16	сб.2011г.
	Мясное пюре	55гр.	11,95	6,091	38,07	153,83	8,45	№273
	Хлеб пшеничный	5гр.	0,4	0,077	2,43	12,23	0,36	
	Чай без сахара	150г.	6,75	1,71	4,17	36,5	0,36	№392
Уплотненный полдник 15-00	СОК ФРУКТОВЫЙ (яблочный)	100гр.	0	0	10,7	43	0,34	№399
Ужин 16-00	Фруктовое пюре	100гр.	0,6	0,2	19	82	0,58	сб.2011г.

	Творог	50г.	7,5	19,9	4,4	123	0,03	сб.2011г.
Итого за 10 день:			34,99	46,00	120,44	1030,45	28,79	

Итого за весь период	349,11	458,98	1201,46	10305,22
Среднее значение за период	34,912	45,89	120,15	1030,52
Значение по СанПин2.3/2.4.3590-20	2,9	5,5	13	110

Меню разработано на основании Сборника рецептур 2011г.блюд и кулинарных изделий в дошкольных организациях редактор Могильный М.П.