


Предлагаемое 10-ти дневное меню

для детей первого года жизни с 2 месяцев до 1 года, 12 часовой режим функционирования посещающих
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение городского округа - город
Камышин / 2026г. / 130,60 руб. /

УТВЕРЖДАЮ
Директор ООО г. Камышин
"Комбинат социального питания"



Ч.И. Садыхов
"04" февраля 2026 г.

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ



"04" февраля 2026 г.


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 2026 год.

Прием пищи	наименование блюда	выход	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Количество кормлений и время не учитывается. Кормить по требованию ребенка, но не менее 6 раз в	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 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 2026 г.

Прием пищи	наименование блюда	выход	Пищевые вещества (Г)			Энергет. ценность	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	Количество сока не должно превышать 50 мл. в день при 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.

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	
--	-----------------	-----	--	--	--	--	--------------	--

Приложение № 1 к Контракту от 02 февраля 2026 г.

10-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

для детей младшего возраста с 7 - 12 ти месяцев, 12 часовой режим функционирования посещающих Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение городского округа-город Камышина / на 2026г./

с 7-ми месяцев 2026 г.

Прием пищи	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества (Г)			Знергет. ценность	Витамин С	№ рецептур
			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	с6.2011г.
	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	с6.2011г.
	сливочное масло	4гр.					0.03	с6.2011г.
	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

2026г.

Прием пищи	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества (Г)			Знергет. ценность	Витамин С	№ рецептур
			Б	Ж	У			
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 кру	180г.						
	мясное пюре	50гр.						
	рыбное пюре	5-30гр.						
	кефир и неадоптированные 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							
--	---	--	--	--	--	--	--	--

от 9-ти месяцев на 2026 г.

Прием пищи	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества (Г)			Знергет. ценность	Витамин С	№ рецептур
			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 2026 г.

Прием пищи	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества (Г)			Знергет. ценность	Витамин С	№ рецептур
			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 2026 г.

Прием пищи	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества (Г)			Энергет. ценность	Витамин С	№ рецептур
			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 2026 г.

Прием пищи	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества (Г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептур
			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 2026 г.

Прием пищи	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества (Г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептур
			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.

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 2026 г.

Прием пищи	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества (Г)			Знергет. ценность	Витамин С	№ рецептур
			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 2026 г.

Прием пищи	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества (Г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептур
			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 2026 г.

Прием пищи	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества (Г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептур
			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 рецептов
2011г.блюд и кулинарных изделий в дошкольных**