

СОГЛАСОВАНО

Директор ЛОУ



УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ «Центр питания»

В.И.Суровцева

" 16 " 06 2025г



**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ
В ЛАГЕРЯХ С ДНЕВНЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДЕТЕЙ
С ОРГАНИЗАЦИЕЙ ТРЕХРАЗОВОГО ПИТАНИЯ
В ВОЗРАСТЕ 7 ЛЕТ
МБДОУ «Тотемский детский сад «Кораблик»**

(согласно «Сборника технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений»

Пермская государственная медицинская академия, Уральский региональный центр питания, 2004г.,)

"Сборника технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений,
школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений,

Пермская государственная медицинская академия, Уральский региональный центр питания, 2008г.,

"Сборника рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях,

Московский государственный университет технологии и управления, Научно-исследовательский институт питания, 2016г.)

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№ рецептур ы
		белки	жиры	углеводы			
1 неделя, 02 июня – понедельник							
Завтрак							
Каша рисовая молочная	210	5,1	10,9	32,6	248	0,3	98
Бутерброд с маслом и сыром	40/10/20	6,7	17,3	19,5	260,3	0,09	3
Чай с лимоном	200/15/7	0,3	0	15,2	60	3,14	686
2 завтрак							
Фрукт	200	3	1	42	190	20	
Итого завтрак:	702	15,1	29,2	109,3	758,3	23,53	
Обед							
Суп гороховый с гречками	200/25/20	14,7	12	31	292	4,6	36/181/ттк
Макаронник с мясом	160	18,2	11,6	33,3	312	0,5	ттк
Соус томатный	30	0,3	1,3	2,4	22,4	0,7	366
Полдник							
Сок натуральный	200	0,2	0	26	100	4	707
Хлеб дарницкий (или Тотемский)	40	2,5	0,5	16,5	80,5	0	
Сок натуральный (коробочка)	0,2л	0,2	0	26	100		
Итого за обед	875	36,1	25,4	135,2	906,9	9,8	
Вечерний прием пищи							
Омлет с помидором	115	20,4	24,7	3,06	198	5,02	ттк
Чай с сахаром	200/15	0,12	0	12,04	48,64	0,03	263
Бутерброд с маслом	40/10	3,06	9,4	18,3	170	0,37	1
Фрукт	200	3	1	42	190	20	
Напиток кисломолочный (йогурт)	100	2,5	3,2	11,4	79	0,7	251
Итого за полдник							
Всего за день							
1 неделя, 03 июня- вторник							
Завтрак							
Каша манная молочная	210	7,5	7,5	41,6	263		88
Бутерброд с маслом	40/10	3,06	9,4	18,3	170	0,37	1
Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92	0,32	248
2 завтрак							
Фрукт	200	3	1	42	190	20	
Итого завтрак:	660	17,33	21,83	127,85	776,92	20,69	
Обед							
Щи из св. капусты с картофелем со сметаной	200/25/10	5,6	6,6	8,4	116	6,7	56/181
Чахохбили из птицы	100	21,5	28	4	256	2,2	ттк
Греча отварная	150	8,7	7,8	42,6	279		186
Овощи свежие (огурец св.)	50	0,4	0,05	1,3	7,5	5	576
Компот из св.яблок	200	0,2	0	14,2	60,6	1,7	631
Хлеб дарницкий (или Тотемский)	40	2,5	0,5	16,5	80,5		
Полдник							
Итого за обед	775	38,9	42,95	87	799,6	15,6	
Вечерний прием пищи							
Вермишель на молоке	200	5,6	6,1	19,7	156,01	0,9	44
Чай с сахаром	200/15	0,12	0	12,04	48,64	0,03	263
Батон	40	2,5	0,96	15,08	79,8	0,07	
Батончик «Левушка детям»	45	0,9	6,3	31,5	187,2		
Сок натуральный (коробочка)	0,2л	0,2	0	26	100		
Фрукт	200	3	1	42	190	20	
Итого за полдник	900	12,32	14,36	146,32	761,65	21	
Всего за день							
1 неделя, 04 июня- среда							
Завтрак							
Каша «Дружба»	210	6,6	12,4	35,13	278,5	0	84
Бутерброд с маслом и сыром	40/10/20	6,7	17,3	19,5	260,3	0,09	3

Чай с лимоном	200/15/7	0,3	0	15,2	60	3,14	686
2 завтрак							
Фрукт	200	3	1	42	190	20	
Итого завтрак:	702	16,6	30,7	111,83	788,8	23,23	
Обед							
Рассольник по-россошански	200/25/10	8,5	19,8	13,8	195,5	17,8	ТТК/181
Фрикадельки «Наполи»	100	15	31,5	12,7	402	1,4	ТТК
Масло сливочное (при подаче)	5	0,03	4,13	0,04	37,4	0	
Рис отварной	150	3,9	5,08	40,3	225	18,16	191
Овощи свежие (помидор св.)	50	0,6	0,1	1,9	11,5	6,9	576
Сок натуральный	200	0,2	0	26	100	4	707
Хлеб дарницкий (или Тотемский)	40	2,5	0,5	16,5	80,5	0	
Итого за обед	780	30,73	61,11	111,24	1051,9	48,26	
Полдник							
Блины со сгущенным молоком	150/20	8,6	6,2	56,6	315,8	0,12	728
Чай с сахаром	200/15	0,12	0	12,04	48,64		263
Фрукт	200	3	1	42	190	20	
Напиток кисломолочный (йогурт)	100	2,5	3,2	11,4	79	0,7	251
Итого за полдник	685	14,22	10,4	122,04	633,44	20,82	
Всего за день	2167	61,55	102,21	345,11	2474,14	92,31	
1 неделя, 05 июня-четверг							
Завтрак							
Каша пшеничная молочная	210	7,5	8,2	36	250		91
Бутерброд с маслом	40/10	3,06	9,4	18,3	170	0,37	1
Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92	0,32	248
2 завтрак							
Фрукт	200	3	1	42	190	20	
Итого завтрак:	660	17,33	22,53	122,25	763,92	20,69	
Обед							
Борщ из св.капусты с картофелем со сметаной	200/25/10	5,6	7,3	10,8	130,2	8,4	27,181
Рыбный батончик с сыром	100	23,3	14,8	9,6	235	1,5	ТТК
Соус томатный	30	0,3	1,3	2,4	22,4	0,7	366
Макароньы отварные	150	5,3	6,2	35,3	220,5	0	218
Овощи свежие (огурец св.)	50	0,4	0,05	1,3	7,5	5	576
Сок натуральный	200	0,2	0	26	100	4	707
Хлеб дарницкий (или Тотемский)	40	2,5	0,5	16,5	80,5	0	
Итого за обед	805	37,6	30,15	101,9	796,1	19,6	
Полдник							
Запеканка из творога с курагой со сгущенным молоком	150/20	26,6	11,7	52,6	417,7	1,34	ТТК
Чай с сахаром	200/15	0,12	0	12,04	48,64		263
Фрукт	200	3	1	42	190	20	
Сок натуральный (коробочка)	0,2л	0,2	0	26	100		
Напиток кисломолочный (йогурт)	100	2,5	3,2	11,4	79	0,7	251
Итого за полдник	885	32,42	15,9	144,04	835,34	22,04	
Всего за день	2350	87,35	68,58	368,19	2395,36	62,33	
1 неделя, 06 июня-пятница							
Завтрак							
Каша пшеничная молочная	210	6,07	11,4	34,3	264,6	0	96
Бутерброд с маслом и сыром	40/10/20	6,7	17,3	19,5	260,3	0,09	3
Чай с сахаром	200/15	0,12	0	12,04	48,64		263
2 завтрак							
Фрукт	200	3	1	42	190	20	
Итого завтрак:	695	15,89	29,7	107,84	763,54	20,09	
Обед							
Суп крестьянский с крупой	200/25/10	10,7	14,8	5,7	199,5	8	134/181
Бифштекс «Нежность»	100	22,08	16,1	4,8	242,4	2,1	ТТК
Масло сливочное (при подаче)	5	0,03	4,13	0,04	37,4		
Картофельное пюре	150	3,2	6,8	21,9	163,5	18,2	206
Овощи свежие (помидор св.)	50	0,6	0,1	1,9	11,5	6,9	576

Сок натуральный		200	0,2	0	26	100	4	707
Хлеб дарницкий (или Тотемский)		40	2,5	0,5	16,5	80,5	0	
Печенье «Трио джунior»		45	2,5	7,7	30	199		
Итого за обед		825	41,81	50,13	106,84	1033,8	39,2	
Полдник								
Сдоба		100	7,76	4,72	52,3	282	0,2	449
Яйцо вареное		40	5,08	4,6	0,3	63		227
Чай с сахаром		200/15	0,12	0	12,04	48,64		263
Напиток кисломолочный (йогурт)		100	2,5	3,2	11,4	79	0,7	251
Фрукт		200	3	1	42	190	20	
Итого за полдник		655	18,46	13,52	118,04	662,64	20,9	
Всего за день		2175	76,16	93,35	332,72	2459,98	80,19	
2 неделя, 09 июня-понедельник								
Завтрак								
Каша пшенная молочная		210	6,07	11,4	34,3	264,6	0	96
Бутерброд с маслом и сыром		40/10/20	6,7	17,3	19,5	260,3	0,09	3
Чай с лимоном		200/15/7	0,3	0	15,2	60	3,14	686
2 завтрак								
Фрукт		200	3	1	42	190	20	
Итого завтрак:		702	16,07	29,7	111	774,9	23,23	
Обед								
Суп гороховый с гречками		200/25/20	14,7	12	31	292	4,6	36/181/ттек
Колбаски куриные «Цыпа»		100	19,4	12,8	12,9	242,8	1,7	ттек
Масло сливочное (при подаче)		5	0,03	4,13	0,04	37,4		
Макароны отварные		150	5,3	6,2	35,3	220,5	0	218
Овощи свежие (помидор св.)		50	0,6	0,1	1,9	11,5	6,9	576
Сок натуральный		200	0,2	0	26	100	4	707
Хлеб дарницкий (или Тотемский)		40	2,5	0,5	16,5	80,5	0	
Сок натуральный (коробочка)		0,2л	0,2	0	26	100		
Итого за обед		990	42,93	35,73	149,64	1084,7	17,2	
Полдник								
Омлет с сыром		115	13,7	22,6	2	266,4	0,2	211
Чай с сахаром		200/15	0,12	0	12,04	48,64	0,03	263
Бутерброд с маслом		40/10	3,06	9,4	18,3	170	0,37	1
Овощи свежие (огурец св.)		50	0,4	0,05	1,3	7,5	5	576
Фрукт		200	3	1	42	190	20	
Напиток кисломолочный (йогурт)		100	2,5	3,2	11,4	79	0,7	251
Итого за полдник		730	22,78	36,25	87,04	761,54	26,3	
Всего за день		2422	81,78	101,68	347,68	2621,14	66,73	
2 неделя, 10 июня-вторник								
Завтрак								
Каша манная молочная		210	7,5	7,5	41,6	263		88
Бутерброд с маслом		40/10	3,06	9,4	18,3	170	0,37	1
Какао с молоком		200	3,77	3,93	25,95	153,9	0,32	248
2 завтрак								
Фрукт		200	3	1	42	190	20	
Итого завтрак:		660	17,33	21,83	127,85	776,9	20,69	
Обед								
Щи из св. капусты с картофелем со сметаной		200/25/10	5,6	6,6	8,4	116	6,7	56/181
Запеканка из печени с рисом		160	22,5	37,4	27,5	338,2	4,7	ттек
Соус сметанный с томатом		30	0,8	3,4	2,7	53,02	0,5	669
Овощи свежие (огурец св.)		50	0,4	0,05	1,3	7,5	5	576
Компот из св.яблок		200	0,2	0	14,19	60,64	1,7	631
Хлеб дарницкий (или Тотемский)		40	2,5	0,5	16,5	80,5	0	
Итого за обед		715	32	47,95	70,59	655,86	18,6	
Полдник								
Вермишель на молоке		200	5,6	6,1	19,7	156,01	0,9	44
Чай с сахаром		200/15	0,12	0	12,04	48,64	0,03	263
Батон		40	2,5	0,96	15,08	79,8	0,07	

Сок натуральный (коробочка)	0,2л	0,2	0	26	100		
Итого за полдник	655	8,42	7,06	72,82	384,45	1	
Всего за день	2030	57,75	76,84	271,26	1817,21	40,29	
2 неделя, 11 июня-среда							
Завтрак							
Каша «Дружба»	210	6,6	12,4	35,13	278,5	0	84
Бутерброд с маслом и сыром	40/10/20	6,7	17,3	19,5	260,3	0,09	3
Чай с лимоном	200/15/7	0,3	0	15,2	60	3,14	686
2 завтрак							
Фрукт	200	3	1	42	190	20	
Итого завтрак:	702	16,6	30,7	111,83	788,8	23,23	
Обед							
Рассольник «Ленинградский»	200/25/10	10,6	15,6	26,3	206,2	6,03	132/181
Филе кури в лисьей шубке	100	23	15,8	2	234	3	тгк
Масло сливочное (при подаче)	5	0,03	4,13	0,04	37,4		
Картофельное пюре	150	3,2	6,8	21,9	163,5	18,2	206
Овощи свежие (помидор св.)	50	0,6	0,1	1,9	11,5	6,9	576
Сок натуральный	200	0,2	0	26	100	4	707
Хлеб дарницкий (или Тотемский)	40	2,5	0,5	16,5	80,5	0	
Молочный шоколад «Левушка детям»	50	3,5	22	28	275		
Итого за обед	830	43,63	64,93	122,64	1108,1	38,13	
Полдник							
Оладьи со сгущенным молоком	150/20	9,3	8,7	95,6	497	0,6	286
Чай с сахаром	200/15	0,12	0	12,04	48,64	0,03	263
Напиток кисломолочный (йогурт)	100	2,5	3,2	11,4	79	0,7	251
Фрукт	200	3	1	42	190	20	
Итого за полдник	685	14,92	12,9	161,04	814,64	21,33	
Всего за день	2217	75,15	108,53	395,51	2711,54	82,69	
1 неделя, 16 июня-понедельник							
Завтрак							
Каша рисовая молочная	210	5,1	10,9	32,6	248	0,3	98
Бутерброд с маслом и сыром	40/10/20	6,7	17,3	19,5	260,3	0,09	3
Чай с сахаром	200/15	0,12	0	12,04	48,64	0,03	263
2 завтрак							
Фрукт	200	3	1	42	190	20	
Итого завтрак:	695	14,92	29,2	106,14	746,94	20,42	
Обед							
Суп гороховый с гречками	200/25/20	14,7	12	31	292	4,6	36/181/тгк
Макаронник с мясом	160	18,2	11,6	33,3	312	0,5	тгк
Соус томатный	30	0,3	1,3	2,4	22,4	0,7	366
Сок натуральный	200	0,2	0	26	100	4	707
Хлеб дарницкий (или Тотемский)	40	2,5	0,5	16,5	80,5	0	
Сок натуральный (коробочка)	0,2л	0,2	0	26	100		
Итого за обед	875	36,1	25,4	135,2	906,9	9,8	
Полдник							
Омлет с помидором	115	20,4	24,7	3,06	198	5,02	тгк
Чай с сахаром	200/15	0,12	0	12,04	48,64	0,03	263
Бутерброд с маслом	40/10	3,06	9,4	18,3	170	0,37	1
Фрукт	200	3	1	42	190	20	
Напиток кисломолочный (йогурт)	100	2,5	3,2	11,4	79	0,7	251
Итого за полдник	680	29,08	38,3	86,8	685,64	26,12	
Всего за день	2250	80,1	92,9	328,14	2339,48	56,34	
1 неделя, 17 июня-вторник							
Завтрак							
Каша манная молочная	210	7,5	7,5	41,6	263		88
Бутерброд с маслом	40/10	3,06	9,4	18,3	170	0,37	1
Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92	0,32	248

2 завтрак								
Фрукт	200	3	1	42	190	20		
Итого завтрак:	660	17,33	21,83	127,85	776,92	20,69		
Обед								
Щи из св. капусты с картофелем со сметаной	200/25/10	5,6	6,6	8,4	116	6,7	56/181	
Чахохбили из птицы	100	21,5	28	4	256	2,2	тгк	
Греча отварная	150	8,7	7,8	42,6	279		186	
Овощи свежие (огурец св.)	50	0,4	0,05	1,3	7,5	5	576	
Компот из св.яблок	200	0,2	0	14,2	60,6	1,7	631	
Хлеб дарницкий (или Тотемский)	40	2,5	0,5	16,5	80,5			
Итого за обед	775	38,9	42,95	87	799,6	15,6		
Полдник								
Вермишель на молоке	200	5,6	6,1	19,7	156,01	0,9	44	
Чай с лимоном	200/15/7	0,3	0	15,2	60	3,14	686	
Батон	40	2,5	0,96	15,08	79,8	0,07		
Сок натуральный (коробочка)	0,2л	0,2	0	26	100			
Фрукт	200	3	1	42	190	20		
Итого за полдник	862	8,6	7,06	75,98	395,81	4,11		
Всего за день	2297	64,83	71,84	290,83	1972,33	40,4		
1 неделя, 18 июня-среда								
Завтрак								
Каша «Дружба»	210	6,6	12,4	35,13	278,5	0	84	
Бутерброд с маслом и сыром	40/10/20	6,7	17,3	19,5	260,3	0,09	3	
Чай с сахаром	200/15	0,12	0	12,04	48,64	0,03	263	
2 завтрак								
Фрукт	200	3	1	42	190	20		
Итого завтрак:	695	16,42	30,7	108,67	777,44	20,12		
Обед								
Рассольник по-россошански	200/25/10	8,5	19,8	13,8	195,5	17,8	Тгк/181	
Фрикадельки «Наполи»	100	15	31,5	12,7	402	1,4	тгк	
Масло сливочное (при подаче)	5	0,03	4,13	0,04	37,4	0		
Рис отварной	150	3,9	5,08	40,3	225	18,16	191	
Овощи свежие (помидор св.)	50	0,6	0,1	1,9	11,5	6,9	576	
Сок натуральный	200	0,2	0	26	100	4	707	
Хлеб дарницкий (или Тотемский)	40	2,5	0,5	16,5	80,5	0		
Сок натуральный (коробочка)	0,2л	0,2	0	26	100			
Итого за обед	980	30,93	61,11	137,24	1151,9	48,26		
Полдник								
Блины со сгущенным молоком	150/20	8,6	6,2	56,6	315,8	0,12	728	
Чай с сахаром	200/15	0,12	0	12,04	48,64		263	
Фрукт	200	3	1	42	190	20		
Напиток кисломолочный (йогурт)	100	2,5	3,2	11,4	79	0,7	251	
Итого за полдник	685	14,22	10,4	122,04	633,44	20,82		
Всего за день	2360	61,57	102,21	367,95	2562,78	89,2		
1 неделя, 19 июня-четверг								
Завтрак								
Каша пшеничная молочная	210	7,5	8,2	36	250		91	
Бутерброд с маслом	40/10	3,06	9,4	18,3	170	0,37	1	
Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92	0,32	248	
2 завтрак								
Фрукт	200	3	1	42	190	20		
Итого завтрак:	660	17,33	22,53	122,25	763,92	20,69		
Обед								
Борщ из св.капусты с картофелем со сметаной	200/25/10	5,6	7,3	10,8	130,2	8,4	27,181	
Рыбный батончик с сыром	100	23,3	14,8	9,6	235	1,5	тгк	
Соус томатный	30	0,3	1,3	2,4	22,4	0,7	366	

Макароны отварные	150	5,3	6,2	35,3	220,5	0	218
Овощи свежие (огурец св.)	50	0,4	0,05	1,3	7,5	5	576
Сок натуральный	200	0,2	0	26	100	4	707
Хлеб дарницкий (или Тотемский)	40	2,5	0,5	16,5	80,5	0	
Итого за обед	805	37,6	30,15	101,9	796,1	19,6	
Полдник							
Запеканка из творога с курагой со сгущенным молоком	150/20	26,6	11,7	52,6	417,7	1,34	тгк
Чай с сахаром	200/15	0,12	0	12,04	48,64		263
Фрукт	200	3	1	42	190	20	
Напиток кисломолочный (йогурт)	100	2,5	3,2	11,4	79	0,7	251
Сок натуральный (коробочка)	0,2л	0,2	0	26	100		
Итого за полдник	885	32,42	15,9	144,04	835,34	22,04	
Всего за день	2350	87,35	68,58	368,19	2395,36	62,33	
1 неделя, 20 июня-пятница							
Завтрак							
Каша пшенная молочная	210	6,07	11,4	34,3	264,6	0	96
Бутерброд с маслом и сыром	40/10/20	6,7	17,3	19,5	260,3	0,09	3
Чай с лимоном	200/15/7	0,3	0	15,2	60	3,14	686
2 завтрак							
Фрукт	200	3	1	42	190	20	
Итого завтрак:	702	16,07	29,7	111	774,9	23,23	
Обед							
Суп крестьянский с крупой	200/25/10	10,7	14,8	5,7	199,5	8	134/181
Бифштекс «Нежность»	100	22,08	16,1	4,8	242,4	2,1	тгк
Масло сливочное (при подаче)	5	0,03	4,13	0,04	37,4		
Картофельное пюре	150	3,2	6,8	21,9	163,5	18,2	206
Овощи свежие (помидор св.)	50	0,6	0,1	1,9	11,5	6,9	576
Сок натуральный	200	0,2	0	26	100	4	707
Хлеб дарницкий (или Тотемский)	40	2,5	0,5	16,5	80,5	0	
Итого за обед	780	39,31	42,43	76,84	834,8	39,2	
Полдник							
Сдоба	100	7,76	4,72	52,3	282	0,2	449
Яйцо-вареное	40	5,08	4,6	0,3	63		227
Чай с сахаром	200/15	0,12	0	12,04	48,64		263
Напиток кисломолочный (йогурт)	100	2,5	3,2	11,4	79	0,7	251
Шоколад «Степ»	80	7,2	22,4	41,6	392		
Итого за полдник	535	22,66	34,92	117,64	864,64	0,9	
Всего за день	2017	78,04	107,05	305,48	2474,34	63,33	

Всего в среднем за 13 дней		73,88	89,68	339,50	2377,90	65,61	
-----------------------------------	--	--------------	--------------	---------------	----------------	--------------	--