

Утверждаю

Руководитель лагеря дневного
пребывания детей «Зернышко» на
базе АДОУ КМО ВО Детский сад №4
«Зернышко» г.Кириллова»



(Ермилова В.Г.)

22 » 04 2025г.

приказ № 210

Перспективное 10-ти дневное меню

**для летнего оздоровительного лагеря дневного пребывания
на базе**

АДОУ КМО ВО «Детский сад №4 «Зернышко» г.Кириллова»

(разработано на основе «Сборника технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений» под ред.

Л.С. Коровка, И.И. Добросердова, 2004г.)

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
День №1	завтрак					
	Каша молочная из овсяных хлопьев	200	6,66	11,00	22,64	216,44
	Кофейный напиток с молоком	200	2,4	2,66	20,54	110,70
	Булочка школьная	60	5,5	2,0	37,4	189,0
	Яйцо вареное	50	6,5	6,0	5,0	78,50
			21,06	21,66	85,58	594,64
	Второй завтрак					
	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	20,2	92,0
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47,0
			1,4	0,6	30,0	139,0
	обед					
	Свежий помидор	100	1,1	7,15	4,5	88,69
	Суп гороховый на курином бульоне	250	4,15	4,575	30,25	232,25
	Кура отварная	120	26,712	17,052	0	278,964
	Рис отварной	200	11,64	19,48	100,0	231,72
	Компот из сухофруктов	200	1,04	0	26,96	107,44
	Хлеб ржаной	50	3,0	0,5	22,165	94,5
			47,642	48,757	183,875	1033,564
	полдник					
	Оладьи со сгущенным молоком	200	12,69	20,304	68,544	506,772
	Чай с сахаром	200	0,20	0	52,5	60,84
	Йогурт	200	8,60	4,0	12,4	120,0
			21,49	24,304	133,444	687,612
	Итого:		91,592	95,321	432,899	2454,816

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
День №2	завтрак					
	Каша пшенная молочная	200	6,76	10,42	25,86	224,94

Какао с молоком	200	4,2	3,62	17,28	118,66
Бутерброд с маслом и сыром	50/10/20	3,07/8,3/ 5,2	1,07/0,1/ 5,36	20,93/0,1/ 0	107,215/74,80/ 70,04
		27,53	20,57	64,17	595,655
Второй завтрак					
Сок фруктовый	200	1,0	0,2	20,20	92,0
банан	100	0,5	1,5	21,0	95,0
		1,5	1,7	41,20	187,0
обед					
Салат из отварной свеклы	100	1,42	6,09	8,36	93,90
Щи из свежей капусты на мясном бульоне	250	4,65	4,84	7,36	91,58
Тефтели из говядины с соусом	120	18,744	16,2	7,24	253,476
Макаронные изделия	200	7,866	10,813	41,72	306,346
Компот из яблок	200	0,24	0	41,80	168,18
Хлеб ржаной	50	3,0	0,5	22,165	94,50
		35,92	38,443	128,645	1007,982
полдник					
Омлет натуральный	200	15,70	18,12	6,42	249,86
Чай с сахаром	200	0,2	0	52,50	60,84
Кекс	100	4,00	24,00	53,33	406,66
Хлеб пшеничный	30	1,842	0,642	12,558	64,329
		21,742	42,762	124,808	781,689
Итого:		86,692	103,475	358,823	2572,326

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
День №3	завтрак					
	Каша пшеничная молочная	200	6,76	10,41	25,86	224,94
	Кофейный напиток с молоком	200	2,4	2,66	20,54	110,70
	Булка с маслом	50/10	3,07/8,3	1,07/0,1	20,93/0,1	107,215/74,80
	Яйцо вареное	50	6,5	6,0	5,0	52,33
			27,03	20,24	72,43	569,985
	Второй завтрак					
	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	20,2	92,0
	груша	100	0,4	0,4	10,3	47,0
			1,4	0,6	30,5	139,0
	обед					
	Свежий помидор	100	1,1	7,15	4,5	88,69
	Борщ из свежей капусты на мясном бульоне со сметаной	250	3,85	2,175	6,775	81,225
	Гуляш мясной	120	15,792	12,405	3,96	218,70
	Греча рассыпчатая	200	0,76	128,32	1,24	896,093
	Компот из сухофруктов	200	1,04	0	26,96	107,44
	Хлеб ржаной	50	3,0	0,5	22,165	94,50
			25,542	150,55	65,60	1486,648
	полдник					
	Запеканка творожная с повидлом	200	35,08	24,10	34,30	494,00
	Чай с сахаром	200	0,2	0	52,50	60,84
			35,28	24,10	86,80	554,84
	Итого:		89,252	195,49	255,33	2750,473

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
День №4	завтрак					
	Каша манная молочная	200	6,232	8,896	25,67	206,30
	Какао с молоком	200	4,2	3,62	17,28	118,66
	Булка с маслом и сыром	50/10/20	3,07/8,3/ 5,2	1,07/0,1/ 5,3	20,93/0,1/ 0	107,215/74,8 /70,04
			27,002	18,986	63,98	577,015
	Второй завтрак					
	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	20,20	92,0
	Банан	100	0,5	1,5	21,0	95,0
			1,5	1,7	41,20	187,0
	обед					
	Свежий огурец	100	0,80	4,5	3,0	55,0
	Суп молочный с макаронными изделиями	250	8,25	11,250	25,80	233,80
	Жаркое по- домашнему	250	13,275	13,575	24,25	304,675
	Компот из яблок	200	0,24	0	41,80	168,18
	Хлеб ржаной	50	3,00	0,50	22,165	94,50
			25,565	29,825	117,015	856,155
	полдник					
	Винегрет овощной	200	2,7	12,32	15,38	183,22
	Чай с сахаром	200	0,2	0	52,5	60,84
	Кекс	100	4,00	19,73	53,33	406,66
	Хлеб пшеничный	30	1,842	0,856	12,558	64,329
			8,742	32,906	133,768	715,049
	Итого:		62,809	83,417	355,963	2335,219

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
День №5	завтрак					
	Каша ячневая молочная	200	6,87	8,04	25,92	214,0
	Кофейный напиток с молоком	200	2,4	2,66	20,54	110,70
	Булка с маслом	50/10	3,07/8,3	1,07/0,1	20,93/0,1	107,215/74,80
	Яйцо вареное	50	5,2	4,8	4,0	62,80
			25,84	16,67	71,49	569,515
	Второй завтрак					
	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	20,2	92,0
	груша	100	0,4	0,4	9,8	47,0
			1,4	0,6	30,0	139,0
	обед					
	Салат из зеленых горошек	100	2,980	5,19	6,25	83,60
	Суп рыбный	250	15,925	0,75	11,525	131,80
	Голубцы ленивые	250	30,528	23,272	21,121	462,50
	Компот из сухофруктов	200	1,04	0	26,96	107,44
	Хлеб ржаной	50	3,0	0,5	22,165	94,5
			53,473	29,712	88,021	879,84
	полдник					
	Пирог открытый	200	13,733	7,155	122,933	611,111
	Чай с сахаром	200	0,2	0	52,5	60,84
	Йогурт	200	8,6	4,00	12,4	120,0
			22,533	11,155	187,833	791,951
	Итого:		103,246	58,137	377,344	2380,306

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	
День № 6	завтрак						
	Капша пшеничная молочная	200	6,76	10,41	25,86	224,94	
	Какао с молоком	200	4,2	3,62	17,28	118,66	
	Булочка школьная	60	5,5	2,00	37,40	189,00	
	Яйцо вареное	50	5,2	4,8	4,0	62,8	
			21,66	20,83	84,54	595,40	
	Второй завтрак						
	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	20,2	92,0	
	Яблоко	100	0,5	1,5	21,0	95,0	
			1,5	1,7	41,20	187,0	
	обед						
	Свежий помидор	100	1,1	7,15	4,5	88,69	
	Суп с лапшей на курином бульоне	250	2,337	0,30	18,80	81,0	
	Фарш мясной	120	25,872	12,66	1,908	225,12	
	Греча рассыпчатая	200	0,57	96,24	0,93	672,07	
	Компот из сухофруктов	200	1,04	0	26,96	107,44	
	Хлеб ржаной	50	3,0	0,5	22,165	94,50	
			33,919	116,85	75,263	1268,82	
	полдник						
	Картофельное пюре с куриными биточками	200/70	4,52/8,80	6,252/10,80	36,88/6,30	171,88/165,10	
	Чай с сахаром	200	0,20	0	52,5	60,84	
	Хлеб пшеничный	30	1,842	0,856	12,558	64,329	
			15,362	17,908	108,238	462,149	
	Итого:		72,441	157,288	309,241	2513,369	

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
День №7	завтрак					
	Каша ячневая молочная	200	6,687	8,04	25,92	214,00
	Кофейный напиток с молоком	200	2,4	2,66	20,54	110,70
	Булка с маслом	50/10	3,07/8,3	1,07/0,1	16,77/0,1	107,215/74,80
	Яйцо вареное	50	5,2	4,8	4,0	62,80
			25,657	16,67	67,33	569,515
	Второй завтрак					
	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	20,2	92,00
	груша	100	0,4	0,4	9,8	47,0
			1,4	0,6	30,0	169,0
	обед					
	Салат из зеленого горошка	100	2,98	5,190	6,250	83,60
	Рассольник на мясном бульоне	250	4,225	2,375	15,3	118,425
	Бефстроганов	120	20,07	18,936	5,10	270,984
	Рис отварной	200	11,64	19,48	100,00	596,94
	Компот из яблок	200	0,24	0	41,80	168,18
	Хлеб ржаной	50	3,0	0,50	22,165	94,5
			42,155	46,481	190,615	1332,629
	полдник					
	Макаронные изделия запеченные с тертым сыром	200	14,28	14,72	38,96	362,58
	Чай с сахаром	200	0,2	0	52,50	60,84
	Йогурт	200	8,6	4,00	12,40	120,0
			23,08	18,72	103,86	543,42
	Итого:		92,292	82,471	391,805	2614,564

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
День №8	завтрак					
	Сырники из творога с молоком сгущенным	180/20	21,83	28,96	40,11	515,78
	Какао с молоком	200	4,2	3,62	17,28	118,66
	Булка с маслом и сыром	50/10/20	3,07/8,3/ 5,2	1,07/0,1/ 5,36	20,93/0,1/ 0	107,215/74,80/ 70,04
			42,60	39,11	78,42	886,495
	Второй завтрак					
	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	20,2	92,0
	Банан	100	0,5	1,5	21,0	95,0
			1,5	1,7	41,20	187,0
	обед					
	Свежий огурец	100	0,8	4,5	3,0	55,0
	Суп овощной на курином бульоне	250	4,3	0,625	10,45	269,875
	Котлета рыбная	120	18,675	16,20	7,240	253,476
	Картофельное пюре	200	4,52	6,253	36,88	171,893
	Компот из сухофруктов	200	1,04	0	26,96	107,44
	Хлеб ржаной	50	3,0	0,5	22,165	94,50
			32,335	28,078	106,695	952,184
	полдник					
	Пшениная запеканка с повидло	200	8,38	13,50	53,26	370,26
	Чай с сахаром	200	0,2	0	52,50	60,84
	Йогурт	200	8,6	4,0	12,40	120,0
			17,18	17,50	118,16	551,10
	Итого:		93,615	86,388	344,475	2576,779

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
День № 9	завтрак					
	Каша пшенная молочная	200	6,76	10,42	25,86	224,94
	Кофейный напиток с молоком	200	2,4	2,66	20,54	110,70
	Булка с маслом	50/10	3,07/8,3	1,07/0,1	20,93/0,1	107,215/74,8
	Яйцо вареное	50	5,2	4,8	4,0	62,8
			25,73	19,05	71,43	580,455
	Второй завтрак					
	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	20,20	92,0
	груша	100	0,4	0,4	9,8	47,0
			1,4	0,6	30,0	139,0
	обед					
	Свежий помидор	100	1,1	7,15	4,5	88,69
	Суп гороховый на мясном бульоне	250	6,025	6,350	21,05	345,50
	Котлета мясная	120	17,652	7,092	6,528	150,06
	Капуста тушеная	200	3,96	7,42	18,98	158,00
	Булочка с изюмом	200	0,274	0,0	41,8	168,18
	Хлеб ржаной	50	2,4	0,48	17,73	75,60
			31,377	28,492	110,588	986,03
	полдник					
	Салат рыбный	200	9,93	27,82	57,60	337,32
	Чай с сахаром	200	0,20	0	52,50	60,84
	Хлеб пшеничный	30	1,842	0,856	12,558	64,329
	Кекс	100	4,00	19,733	53,333	406,66
			15,972	48,409	175,991	869,149
	Итого:		74,479	96,551	388,009	2574,634

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
День №10	завтрак					
	Каша манная молочная	200	6,232	8,896	25,67	206,296
	Какао с молоком	200	4,2	3,62	17,28	118,66
	Булка с маслом и сыром	50/10/20	3,07/8,3/ 5,2	1,07/0,1/ 5,36	20,93/0,1/ 0	107,215/74,80/ 70,04
			27,002	19,046	63,98	577,011
	Второй завтрак					
	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	20,2	92,0
	банан	100	0,5	1,5	21,0	95,0
			1,5	1,7	41,2	187,0
	обед					
	Салат из отварной свеклы	100	1,42	6,09	8,36	93,90
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	8,125	6,625	18,150	238,750
	Гуляш мясной	120	15,42	12,405	3,96	218,70
	Макаронные изделия	200	7,32	5,62	35,16	220,64
	Компот из сухофруктов	200	1,04	0	26,96	107,44
	Хлеб ржаной	50	3,0	0,5	22,165	94,50
			36,325	31,24	114,755	973,93
	полдник					
	пирог	200	12,36	6,44	110,64	550,0
	Чай с сахаром	200	0,2	0	52,50	60,84
	йогурт	200	8,6	4,0	12,4	120,0
			21,16	10,44	175,54	730,84
	Итого:		83,787	62,426	395,475	2468,781