

УТВЕРЖДЕНО:
Начальник лагеря при МАДОУ № 29 «Василёк»
 Н.Н. Чермянинова
Приказ № 8-ЛДП от 27.05.2025 г.

Десятидневное меню
муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения
«Детский сад № 29 «Василёк»

ДЕНЬ ПЕРВЫЙ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	жиры	углеводы		
Завтрак							
	Каша манная с маслом сливочным	200	5,3	5,1	27,5	178	5/4
	Чай с лимоном	200/5	0,1	0	9,2	36	11/10
	Батон с маслом	30/10	4,91	2,93	14,01	103,4	3/13
Итого за завтрак		445	10,31	8,03	50,71	317,4	
Второй завтрак	Яблоко	100	0,5	0,1	10,1	42,68	
Итого за второй завтрак		100	0,5	0,1	10,1	42,68	
Обед	Салат из белокочанной капусты с растительным маслом	60	1,0	4,0	5,9	63	5/1
	Рассольник со сметаной	200	1,79	3,27	11,69	83,99	9/2
	Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом говядины	200	15,4	14,1	28	303	36/8
	Компот из с/фр	180	0,40	0	17,9	65	6/10
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,12	9,84	46,64	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,51	
		700	22,16	21,3	84,4	615,15	
Итого за обед							
Полдник	Суп молочный	80	7,81	10,5	1,39	131,2	2/6
	Свекла, тушеная с яблоками	150	1,97	9,71	16,26	157,7	17/3
	Чай	200	0,04	0,01	9,09	34,77	10/10
	Хлеб пшеничный	25	1,65	0,15	12,3	58,3	
Итого за полдник		455	11,47	20,37	39,04	381,97	
Итого за день		1745	49,13	59,08	182,28	1449,92	

ДЕНЬ ВТОРОЙ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	жиры	углеводы		
Завтрак							
	Пудинг из творога с	150	18,0	13,8	23,4	292,5	18/5

	морковью						
	Чай с молоком	200	1,4	1,42	11,23	61,02	12/10
	Батон с маслом	30	1,94	3,85	11,74	99,44	1/13
Итого за завтрак		380	21,38	19,07	46,37	452,96	
Второй завтрак	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	42,68	
Итого за второй завтрак		100	0,4	0,4	9,8	42,68	
Обед	Салат из отварного картофеля с огурцами и растительным маслом	60	0,88	4,08	5,83	63,78	31/1
	Борщ со сметаной	200	2,17	5,46	14,59	115,1	2/2
	Фрикадельки из мяса говядины тушеные в соусе	85	9,14	9,94	5,43	148,0	23/8
	Рагу из овощей	150	2,34	3,69	13,49	96,27	18/3
	Компот из чернослива	200	0,49	0,03	18,26	71,68	6/10
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,12	9,84	46,64	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,51	
Итого за обед		755	18,98	23,8	80,8	610,98	
Полдник	Каша гречневая вязкая	100	3,07	2,69	13,35	91,14	¾
	Рыба, припущенная с молоком и овощами	80	9,2	2,04	2,02	62,86	3/7
	Кисло – молочный продукт в ассортименте	200	5,8	6,4	9,4	116,5	
	Хлеб пшеничный	25	1,65	0,15	12,3	58,3	
Итого за полдник		405	19,72	11,28	37,07	328,8	
Итого за день		1640	54,83	54,55	174,04	1435,42	

ДЕНЬ ТРЕТИЙ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	жиры	углеводы		
Завтрак	Каша перловая вязкая с маслом сливочным	200	6,61	5,72	36,01	222,8	10/4
	Какао с молоком	200	3,87	3,48	22,9	133,9	14/10
	Батон с сыром	30/10	4,91	2,93	14,01	103,4	3/13
Итого за завтрак		440	15,39	12,93	79,92	460,1	
Второй завтрак	Сок	100	0,4	0,4	9,8	42,68	
Итого за второй завтрак		100	0,4	0,4	9,8	42,68	
Обед	Щи из свежей капусты со сметаной	250	1,95	3,19	8,06	68,22	8/2
	Гуляш из мяса говядины	80	17,87	17,4	0,33	229,5	11/8

	Картофельное пюре с морковью	150	2,82	4,11	17,09	116,9	4/3
	Компот из сухофруктов	200	0,49	0,03	18,26	71,68	6/10
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,12	9,84	46,64	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,51	
Итого за обед		740	27,09	28,33	66,94	602,45	
Полдник	Свекла тушеная в молочном соусе	100	2,18	2	11,11	69,32	15/3
	Чай	200	0,04	0,01	9,09	34,77	10/10
	Ватрушка с творогом	50	6,57	6,21	20,15	162,3	5/12
	Хлеб пшеничный	25	1,65	0,15	12,3	58,3	
Итого за полдник		375	10,44	8,37	52,65	324,69	
Итого за день		1655	53,32	46,23	209,31	1429,92	

ДЕНЬ ЧЕТВЕРТЫЙ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	жиры	углеводы		
Завтрак	Запеканка рисовая с творогом	150	10,05	11,55	35,4	288,0	2/5
	Кофейный напиток с молоком	200	3,01	2,88	13,36	88,71	13/10
	Батон с маслом	30	1,94	3,85	11,74	99,44	1/13
Итого за завтрак		380	15,0	18,28	60,5	476,15	
Второй завтрак	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	42,68	
Итого за второй завтрак		100	0,4	0,4	9,8	42,68	
Обед	Салат из морской капусты и моркови с яйцом и растительным маслом	60	1,28	6,62	1,71	71,23	19/1
	Суп из овощей со сметаной	250	1,93	6,55	10,36	108,2	14/2
	Суфле из мяса говядины	80	17,99	13,6	2,2	203,1	26/8
	Капуста отварная с маслом	150	2,79	3,78	6,13	68,53	7/3
	Компот из кураги	200	0,49	0,03	18,26	71,68	6/10
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,12	9,84	46,64	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,51	
		800	28,44	31,18	61,86	638,89	
Итого за обед							
Полдник	Морковь тушеная с черносливом	150	2,24	6	19,84	139	13/3
	Хлеб пшеничный	25	1,65	0,15	12,3	58,3	
	Чай с молоком	200	1,4	1,42	11,23	61,02	12/10

	Булочка творожная	30	3,72	3,93	13,97	106,7	2/12
Итого за полдник		405	9,01	11,5	57,34	365,02	
Итого за день		1685	52,85	61,36	189,5	1522,74	

ДЕНЬ ПЯТЫЙ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	жиры	углеводы		
Завтрак	Каша манная молочная с маслом сливочным	200	5,31	5,09	27,51	177,6	5/4
	какао с молоком	200	3,87	3,48	22,9	133,9	14/10
	Батон с сыром	30/10	4,91	2,93	14,01	103,4	3/13
Итого за завтрак		440	14,09	11,5	64,42	414,9	
Второй завтрак	сок	100	0,4	0,4	9,8	42,68	
Итого за второй завтрак		100	0,4	0,4	9,8	42,68	
Обед	Салат из припущенной моркови и яблок с растительным маслом	60	0,65	4	6,06	61,69	13/1
	Суп-пюре из птицы	250	11,33	11,7	7,96	182,7	24/2
	Кнели рыбные паровые	80	11,39	5,82	4	113,9	10/7
	Картофель в молоке	150	3,36	3,9	18,78	124,6	2/3
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,12	9,84	46,64	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,51	
	Компот из с/ф	200	0,49	0,03	18,26	71,68	6/10
Итого за обед		800	31,18	26,05	78,26	670,72	
Полдник	Запеканка морковная	200	5,18	6,04	33,74	207,7	38/3
	Кисло – молочный продукт в ассортименте	200	5,8	6,4	9,4	116,5	
Итого за полдник		425	12,63	12,59	55,44	382,5	
Итого за день		1765	58,3	50,54	207,92	1510,8	

ДЕНЬ ШЕСТОЙ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	жиры	углеводы		
Завтрак	Каша молочная ассорти (пшенично-кукурузная) с маслом сливочным	200	5,95	6,03	27,41	187,7	19/4
	Кофейный напиток с молоком	200	3,01	2,88	13,36	88,71	13/10
	Хлеб с маслом	30	1,94	3,85	11,74	99,44	1/13

Итого за завтрак		430	10,09	12,76	52,51	375,85	
Второй завтрак	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	42,68	
Итого за второй завтрак		100	0,4	0,4	9,8	42,68	
Обед	Салат из моркови с растительным маслом	60	0,69	3,97	6,59	63,53	10/1
	Щи из свежей капусты с крупой и сметаной	250	2,02	5,37	9,61	94,46	7/2
	Мясо кур отварное в соусе	100	12,6	13,1	2,07	175,2	2/9
	Картофель отварной	120	2,31	3,36	17,5	110,8	1/3
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,12	9,84	46,64	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,51	
	Компот из сухофруктов	200	0,49	0,03	18,26	71,68	6/10
Итого за обед		790	22,07	26,43	77,23	631,82	
Полдник	Сырники из творога	150	25,65	14,25	30,45	355,5	6/5
	Хлеб пшеничный	25	1,65	0,15	12,3	58,3	
	Чай	200	1,65	0,15	12,3	58,3	10/10
Итого за полдник		375	27,34	14,41	51,84	448,57	
Итого за день		1695	59,9	54,0	191,38	1498,92	

ДЕНЬ СЕДЬМОЙ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	жиры	углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	6,53	5,97	31,23	205,6	11/4
	Какао с молоком	200	3,87	3,48	22,9	133,9	14/10
	Батон с сыром	30/10	4,91	2,93	14,01	103,4	3/13
Итого за завтрак		430	15,31	12,38	68,14	442,9	
Второй завтрак	Сок	100	0,4	0,4	9,8	42,68	
Итого за второй завтрак		100	0,4	0,4	9,8	42,68	
Обед	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	60	0,82	4,95	4,08	63,35	20/1
	Суп-пюре из птицы	250	9,1	9,4	6,4	146	24/2
	Тефтели из мяса говядины в молочном соусе	85	9,42	9,67	8,04	156,7	20/8
	Капуста тушеная	150	3,5	2,85	13,56	91,81	8/3

	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,12	9,84	46,64	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,51	
	Компот из с/ф	200	0,49	0,03	18,26	71,68	6/10
Итого за обед		805	27,29	27,5	73,54	645,69	
Полдник	Пюре из рыбы (минтай)	80	7,71	4,65	2,14	81,21	13/7
	Макаронные изделия отварные	150	5,31	3,77	32,41	187,8	43/3
	Хлеб пшеничный	25	1,65	0,15	12,3	58,3	
	Чай с лимоном	200	0,08	0,01	9	34,63	11/10
Итого за полдник		455	14,75	8,58	55,85	361,94	
Итого за день		1790	57,76	48,86	207,33	1493,21	

ДЕНЬ ВОСЬМОЙ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	жиры	углеводы		
Завтрак	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	200	6,05	5,81	42,35	247,4	7/4
	Кофейный напиток с молоком	200	3,01	2,88	13,36	88,71	13/10
	Батон с маслом	30	1,94	3,85	11,74	99,44	1/13
Итого за завтрак		430	11	12,54	67,45	435,55	
Второй завтрак	фрукт	100	0,4	0,4	9,8	42,68	
Итого за второй завтрак		100	0,4	0,4	9,8	42,68	
Обед	Салат из капусты с луком и растительным маслом	60	0,94	3,97	5,56	60,64	6/1
	Суп «Рассольник» со сметаной	250	1,4	2,6	9,4	68	9/2
	Суфле из мяса кур паровое	80	15,8	18,2	3,6	241	8/9
	Макаронные изделия отварные	150	5,31	3,77	32,41	187,8	43/3
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,12	9,84	46,64	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,51	
	Компот из с/ф	200	0,49	0,03	18,26	71,68	6/10
Итого за обед		800	27,9	29,17	92,43	745,27	
Полдник	Рагу из овощей с молочным соусом	250	5,14	8,91	24,26	197,2	19/3
	Хлеб пшеничный	25	1,65	0,15	12,3	58,3	
	Кисло – молочный продукт в ассортименте	200	5,8	6,4	9,4	116,5	

Итого за полдник		475	12,59	15,46	45,97	372	
Итого за день		1805	51,89	57,57	215,64	1595,5	

ДЕНЬ ДЕВЯТЫЙ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	жиры	углеводы		
Завтрак	Каша овсяная молочная с маслом сливочным	200	6,05	5,81	42,35	247,4	6/4
	чай с молоком	200	1,4	1,42	11,23	61,02	12/10
	Батон с маслом	30	1,94	3,85	11,74	99,44	1/13
Итого за завтрак		330	22,01	16,93	51,74	454,34	
Второй завтрак	Сок	100	0,4	0,4	9,8	42,68	
Итого за второй завтрак		100	0,4	0,4	9,8	42,68	
Обед	Салат овощной с яблоками и растительным маслом	60	2,03	4,99	5,62	75,42	16/1
	Борщ с морской капустой со сметаной	250	2,07	5,44	9,94	96,53	4/2
	Мясо говядины, тушеное с овощами	200	15,72	15,7	19,81	284,2	3/8
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,12	9,84	36,64	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,51	
	Компот из сухофруктов	200	0,49	0,03	18,26	71,68	6/10
Итого за обед		770	24,27	26,76	76,83	643,98	
Полдник	Запеканка капустная	200	6,91	9,34	28,33	224,9	37/3
	Хлеб пшеничный	25	1,65	0,15	12,3	58,3	
	Чай	200	0,04	0,01	9,09	34,77	10/10
Итого за полдник		425	8,6	9,5	49,72	317,97	
Итого за день		1725	43,11	47,74	201,67	1412,49	

ДЕНЬ ДЕСЯТЫЙ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	жиры	углеводы		
завтрак	Запеканка из творога с изюмом	100	16,2	9,6	17,1	221	11/5
	Какао с молоком	200	3,87	3,48	22,9	133,9	14/10
	Батон с маслом	30	1,94	3,85	11,74	99,44	1/13
Итого за завтрак		330	22,01	16,93	51,74	454,34	
Второй завтрак	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	42,68	

Итого за второй завтрак		100	0,4	0,4	9,8	42,68	
Обед	Салат из отварного картофеля с зеленым горошком и растительным маслом	60	1,79	6,7	6,06	91,94	32/1
	Щи из свежей капусты со сметаной	250	1,95	3,19	8,06	68,22	6/2
	Мясо кур отварное	50	11,82	11,2	0,11	148,3	1/9
	Гарнир овощной сборный	150	3,92	3,94	16,61	117,6	36/3
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,12	9,84	36,64	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,51	
	Компот из с/ф	200	0,49	0,03	18,26	71,68	6/10
Итого за обед		770	23,93	25,66	61,4	613,89	
Полдник	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	200	5,97	5,26	30,73	195	14/4
	Хлеб пшеничный	25	1,65	0,15	12,3	58,3	
	Чай с лимоном	200	0,08	0,01	9	34,63	11/10
Итого за полдник		425	7,7	5,42	52,03	287,93	
Итого за день		1625	54,04	48,41	185,87	1398,84	

Основании: Санитарно-эпидемиологические правила и нормы [СанПиН 2.3/2.4.3590-20](#)
"Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения". Приложение 9