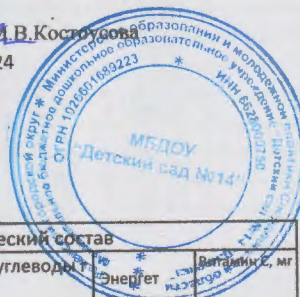


УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ "Детский сад № 14 "

М.В. Костюкова

"31" мая 2024



Примерное 10-дневное меню  
для детей в возрасте от 6.5. до 10 лет,  
посещающих летний оздоровительный лагерь

Номер рецептуры	Наименование блюд, продуктов	Выход	Химический состав				
			белки,г	жиры,г	углеводы,г	Энергетическая ценность ККАЛ	Витамин С, мг
<b>1 ДЕНЬ</b>							
<b>Завтрак</b>							
14\4	Каша ячневая молочная с маслом	200	6.0	5.3	30.7	195.0	0.4
5\13.	сыр твердый порциями	10	2.6	2.7	0.4	35.6	
14\10	Какао с молоком	200	3.9	3.5	22.9	135.0	0.3
	масло сливочное	10	0.1	8.3	0.1	74.8	
	батон нарезной	20.	1.5	0.6	10.3	52.4	
	овощи натуральные (помидор)	60	0.7	0.1	2.3	14.4	
	Сок в индивидуальной упаковке	200	0.2	0.3	22.6	92.0	
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>14.9</b>	<b>20.7</b>	<b>89.2</b>	<b>599.2</b>	
<b>обед</b>							
21\1	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	60	0.8	5.9	4.4	73.0	
18\2	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2.2	1.4	14.2	78.8	
25\8	Пудинг из мяса говядины	80	16.9	15.5	0.8	211.0	
8\3	Капуста тушеная	100	2.3	1.9	9.0	72.0	
3\3	картофельное пюре	100	2.1	2.8	13.8	90.0	
6\10	Компот из сухофруктов	200	0.5	0.0	19.9	72.0	
	Хлеб пшеничный витамин.	40	3.0	4.5	19.7	94.0	
	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	69.4	
	плоды свежие(апельсин)	200	0.90	0.20	8.10	43.00	
	<b>Итого за обед</b>		<b>31.4</b>	<b>32.7</b>	<b>103.2</b>	<b>803.2</b>	
	<b>Итого за день</b>		<b>46.3</b>	<b>53.3</b>	<b>192.4</b>	<b>1402.3</b>	
%ккал						<b>99.5</b>	

<b>2 ДЕНЬ</b>							
<b>Завтрак</b>							
16\4	Каша молочная ассорти ( рис, пшено ) с маслом слив.	200.0	5.0	5.9	25.6	175.0	
13\10	Кофейный напиток	200	3.0	2.9	13.4	89.0	
	батон нарезной	20.	1.5	0.6	10.3	52.4	
	масло сливочное	10	0.1	8.3	0.1	74.8	
	овощи натуральные( огурец)	60.0	0.5	0.1	1.5	8.4	
	напиток из шиповника	200.0	0.7	0.3	22.8	97.0	
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>10.7</b>	<b>18.0</b>	<b>73.7</b>	<b>496.6</b>	
<b>обед</b>							
10\1	Салат из моркови с растительным маслом	60.0	0.7	4.0	6.6	64.0	
19\2	Суп картофельный с рыбой	200.0	7.2	4.1	13.0	119.0	
14\8	Биточек из мяса говядины паровой	80.0	11.4	11.3	5.2	166.0	
5\11	Соус молочный с овощами	50.0	0.9	2.1	2.9	33.9	
3\3	Картофельное пюре	150.0	3.1	4.2	37.1	135.0	
6\10	Компот из яблок с лимонами	200.0	0.3	0.2	25.1	103.0	
	Хлеб пшеничный витамин.	40	3.0	0.3	19.7	94.0	
	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	69.6	
	плоды свежие (груша)	100.0	0.4	0.3	10.3	47.0	
	<b>Итого за обед</b>		<b>29.7</b>	<b>27.0</b>	<b>133.3</b>	<b>831.5</b>	
	<b>Итого за день</b>		<b>40.4</b>	<b>45.0</b>	<b>206.9</b>	<b>1328.1</b>	
%ккал						<b>94.2</b>	

3 ДЕНЬ

Завтрак							
8\5	Сырники из творога с морковью	150	19.56	13.65	16.21	267.00	
	Сгущенное молоко	50	3.60	4.25	28.00	160.00	
10\10	Чай	200	0.00	0.00	9.10	35.00	
	батон нарезной	20.	1.5	0.6	10.3	52.4	
	масло сливочное	10	0.1	8.3	0.1	74.8	
	Напиток Витошка	200	0.00	0.00	18.40	74.00	
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>24.71</b>	<b>26.73</b>	<b>82.07</b>	<b>663.20</b>	
обед							
5\1	Салат из свежих помидор	60	0.60	6.00	2.10	65.00	
17\2	Суп картофельный с бобовыми	200	4.30	4.00	15.90	118.00	
21\3	Кнели рыбные паровые	80.0	11.4	5.80	4.10	114.00	0.63
1.0	картофельное пюре	150	3.10	4.20	20.60	135.00	10.60
6\10	Компот из сухофруктов	200	0.50	0.00	18.30	72.00	
	Хлеб пшеничный витамин.	40	3.0	0.3	19.7	94.0	
	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	69.6	
	Плоды свежие (яблоко)	100.0	0.3	0.2	13.8	52.0	
	<b>Итого за обед</b>		<b>14.4</b>	<b>21.0</b>	<b>107.9</b>	<b>719.6</b>	
	<b>Итого за день</b>		<b>39.15</b>	<b>47.70</b>	<b>189.92</b>	<b>1439.20</b>	
% ккал						<b>102.00</b>	

4 ДЕНЬ						
Завтрак						
5\4	Каша манная молочная	200	5.30	5.10	27.50	178.00
5\13	сыр твердый порциями	10	2.6	2.7	0.4	35.6
12\10	Чай с молоком	200	1.4	1.4	11.2	61.0
	масло сливочное	10	0.1	8.3	0.1	74.8
	батон нарезной	20.	1.5	0.6	10.3	52.4
	овощи натуральные (помидор)	60	0.7	0.1	2.3	14.4
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>11.5</b>	<b>18.1</b>	<b>51.7</b>	<b>416.2</b>
обед						
32\1	Салат из карт с зел.горошком	60.0	1.8	6.7	68.5	92.0
2\2	Борщ со сметаной	200.0	1.8	4.3	8.6	81.0
5\8	Плов из мяса говядины отварного	180.0	13.4	13.1	33.1	299.0
8\10	Кисель	200.0	0.0	0.0	24.5	97.6
	Хлеб пшеничный витамин.	40	3.0	0.3	19.7	94.0
	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	69.6
	плоды свежие (груша)	100.0	0.4	0.3	10.3	47.0
	<b>итог за обед</b>		<b>23.08</b>	<b>25.20</b>	<b>178.04</b>	<b>780.20</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>46.2</b>	<b>50.4</b>	<b>229.7</b>	<b>1196.4</b>
% ккал						<b>84.90</b>

5 ДЕНЬ						
Завтрак						
8\4	Каша геркулесовая с маслом	200.0	6.4	7.4	27.2	202.0
13\10	Кофейный напиток с молоком	200	3.00	2.90	13.40	89.00
5\13	сыр твердый порциями	10	2.6	2.7	0.4	35.6
	батон нарезной	20.	1.5	0.6	10.3	52.4
	овощи натуральные(огурец)	60.0	0.5	0.1	1.5	8.4
	Сок в индивидуальной упаковке	200	0.2	0.3	22.6	92.0
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>14.18</b>	<b>13.85</b>	<b>75.33</b>	<b>479.36</b>
обед						
21\1	Салат из отварной свеклы с морковью и растит. Маслом	60	0.80	5.90	4.40	73.00
20\2	Суп-лапша на курином бульоне	200	1.90	2.80	11.10	78.00
2\9	Кура отварная в соусе	100	12.20	13.10	2.10	175.00
44\3	Каша гречневая рассыпчатая с	150	8.60	6.80	45.60	250.00
4\10	Компот из кураги и изюма	200	0.30	0.00	18.40	71.00
	плоды свежие(апельсин)	200	0.90	0.20	8.10	43.00
	<b>Итого за обед</b>		<b>24.70</b>	<b>28.80</b>	<b>89.70</b>	<b>690.00</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>38.88</b>	<b>42.65</b>	<b>165.03</b>	<b>1380.00</b>
% ккал						<b>97.90</b>

6 ДЕНЬ						
Завтрак						
2\4	Каша гречневая молочная с маслом	200.0	6.4	7.4	27.2	202.0



9 ДЕНЬ							
Завтрак							
11\4	Каша пшеничная молочная маслом сливочным	200	6.50	6.00	32.50	206.00	0.40
12\10	Чай с молоком	200	1.4	1.4	11.2	61.0	0.3
2\13	батон нарезной	20.	1.5	0.6	10.3	52.4	
19	салат из свежих помидор	60	0.7	3.7	2.8	47.5	
	Масло сливочное	10	0.1	8.3	0.1	74.8	
	Напиток витаминизированный "Витс"	100	0.4	0.4	9.8	71.0	10.0
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>10.57</b>	<b>11.68</b>	<b>66.68</b>	<b>512.66</b>	
обед							
11\2	Рассольник с крупой и сметаной	200	1.80	4.50	13.90	99.00	5.40
3\8	Мясо говядины, тушеное с овощами	200	15.70	15.70	21.90	285.00	10.70
6\10	Компот из сухофруктов	200.0	0.5	0.0	19.9	72.0	50.2
	Хлеб пшеничный витамин.	30	2.3	0.3	14.4	70.8	0.0
	Хлеб ржаной	35	2.30	0.42	11.70	60.80	0.00
55\2013	Салат из отварной свеклы с сыром	50	1.40	11.05	3,64,26	74.00	2.75
	плоды свежие (груша)	100.0	0.4	0.3	10.3	47.0	
	Печенье	30	2.20	3.54	22.47	125.10	
	<b>Итого за обед</b>		<b>24.00</b>	<b>31.95</b>	<b>81.77</b>	<b>833.70</b>	<b>69.05</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>71.74</b>	<b>99.80</b>	<b>329.67</b>	<b>1346.40</b>	
% ккал						<b>95.50</b>	

10 ДЕНЬ							
Завтрак							
15\5	Запеканка из творога с рисом	120	17.70	11.74	22.67	270.00	0.19
2\11	Соус молочный сладкий	50	1.24	2.35	7.42	54.85	0.20
11\10	Чай с лимоном	200	0.10	0.00	9.20	36.00	0.80
2\13	батон нарезной	20.	1.5	0.6	10.3	52.4	
	Масло сливочное	10	0.1	8.3	0.1	74.8	
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>20.64</b>	<b>14.67</b>	<b>49.67</b>	<b>488.05</b>	
обед							
1\1	Горошек зеленый	50	1.50	1.90	5.60	36.00	4.90
6\2	Щи из свеж. капусты со сметаной	180	1.30	2.30	6.70	48.00	9.80
43\3	Макаронные отварные	130	4.60	3.30	29.60	163.00	0.00
12\8	Гуляш из отварного мяса	40\40	11.75	12.50	2.90	171.00	0.00
6\10	Компот из сухофруктов	200.0	0.5	0.0	19.9	72.0	50.2
	Хлеб пшеничный витамин.	30	2.3	0.3	14.4	70.8	0.0
	Хлеб ржаной	35	2.30	0.42	11.70	60.80	0.00
	Банан	150.0	1.3	0.4	27.0	105.0	
	Сок в индивидуальной упаковке	200	0.2	0.3	22.6	92.0	
	<b>Итого за обед</b>		<b>21.95</b>	<b>20.28</b>	<b>79.07</b>	<b>560.80</b>	<b>64.90</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>88.97</b>	<b>79.27</b>	<b>318.73</b>	<b>1379.40</b>	
% ккал						<b>97.80</b>	