

утверждено

заведующий МБДОУ - детский сад  
комбинированного вида № 510  
Голанова Ю.Н.  
приказ № 04-Д/П от 09.06.2025



согласовано начальник лагеря  
Екимова М.А.

## 10-дневное меню

# Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения – детского сада комбинированного вида № 510 (лагерь дневного пребывания с 6,5 до 8 лет) теплый период (июль)

### **Пояснительная записка**

Настоящее «10-дневное меню» в целях организации питания детей от 6,5 до 8 лет в МБДОУ-детский сад комбинированного вида № 510 с 10,5-часовым пребыванием в теплый период (далее – меню) разработано в соответствии с СанПин 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения", утвержденном Постановлением № 32 Главного государственного санитарного врача от 27.10.2020 года (далее – СанПин 2.3/2.4.3590-20).

Производство готовых блюд осуществляется в соответствии с технологическими картами, в которых отражена рецептура и технология приготавливаемых блюд и кулинарных изделий, температура блюд на выходе, срок реализации блюда.

В основе примерного меню использованы технологические карты, входящие в Сборник технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях: методические рекомендации и технические документы, авторы Гращенко Д.В., Николаева Л.И., 2-е издание, переработанное и дополненное, г. Екатеринбург, 2011 год, часть 1,2, бумажный вариант; Сборник рецептов для детского питания. Екатеринбург, 2020 (электронная версия) с изменениями, договор № 18 от 31.01.2019 года, программа (электронный сборник) система расчетов для общественного питания Версия 5.9.2 сборка 1729, договор № 157 от 07.10.2022.

Меню разработано с учетом физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для детей во время пребывания в лагере дневного пребывания на базе детского сада и рекомендуемых суточных наборов продуктов для организации питания детей в дошкольных образовательных организациях.

В лагере дневного пребывания на базе детского сада обеспечивается 75% от суточной нормы пищевых веществ и энергии по приемам пищи при трехразовом питании. С учетом на период летнего отдыха и оздоровления, при

повышенной физической нагрузке (спортивные соревнования, слеты, сборы и тому подобное) нормы питания, включая калорийность суточного рациона, увеличены не менее чем на 10,0% в день на каждого человека.

### **Распределение в процентном отношении потребления пищевых веществ и энергии по приемам пищи в зависимости от времени пребывания в организации**

Прием пищи	Доля суточной потребности в пищевых веществах и энергии
завтрак	25%
обед	35%
полдник	15%
Итого	75% от суточной потребности в пищевых веществах и энергии
Нормы питания	нормы питания, включая калорийность суточного рациона, увеличены не менее чем на 10,0% в день на каждого человека

В меню ежедневно обеспечено среднее значение 75% суточного содержания от нормы белков 73,00 грамм, жиров 75,00 грамм и углеводов 318,00 грамм, энергетической ценности (калорийности) 2232 ккал. с учетом увеличения нормы выдачи не менее, чем на 10% от суточной нормы питания, включая калорийность суточного рациона, в день на каждого человека

Оставшиеся 15% от суточного потребления пищевых веществ и энергии по приемам пищи в процентном отношении рекомендовано выдавать детям в домашних условиях.

В дошкольном учреждении организовано 3-хразовое питание детей: завтрак, обед и уплотнённый полдник. В промежутке между завтраком и обедом организован дополнительный прием пищи – второй завтрак, включающий соки, кисломолочные продукты (в соответствии с примерным меню).

Меню предусматривает распределение блюд, кулинарных, мучных, кондитерских и хлебобулочных изделий по отдельным приемам пищи (завтрак, второй завтрак, обед, уплотненный полдник) с учетом следующего: допускается в

течение дня отступление от норм калорийности по отдельным приемам пищи в пределах  $\pm 5\%$  при условии, что средний % пищевой ценности за неделю будет соответствовать нормам, по каждому приему пищи.

Организация питания осуществляется на основе принципов "щадящего питания". При приготовлении блюд должны соблюдаться щадящие технологии: варка, запекание, припускание, пассерование, тушение, приготовление на пару. Порционные блюда готовятся в пароконвектомате и (или) в духовом шкафу. При приготовлении блюд не применяется жарка.

Завтрак состоит из горячего блюда (каша, запеканка, творожные и яичные блюда и др.), бутерброда и горячего напитка. Обед включает в себя закуску (салат или порционные овощи, сельдь с луком), первое блюдо (суп), второе (гарнир и блюдо из мяса, рыбы или птицы), напиток (компот или кисель). Уплотненный полдник включает блюдо ужина (запеканку, тефтели, суфле и др.) и напиток (кисломолочные напитки, чай) с булочными или кондитерскими изделиями без крема, творожных или крупяных запеканок и блюд.

В целях профилактики недостаточности микронутриентов (витаминов и минеральных веществ) в питании детей используется Батон витаминизированный с В-каротином. В целях профилактики йододефицитных состояний у детей должна использоваться соль поваренная пищевая йодированная при приготовлении блюд и кулинарных изделий.

МЕНЮ

1 день меню лагеря дневного пребывания

Но-мер рек.	Прием пищи, наименование изделий (бюло)	Вы-ход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле-воды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
	завтрак							
5/4	Каша манная молочная с маслом сливочным	150	4,15	1,73	4,25	0,24	23,28	146,70922
36/10	Какао с молоком (вариант 2)	200	3,64	2,9	3,34	0,6	15,02	100,25641
-	Батон	90	6,93	0	2,7	2,7	47,97	242,568
-	Масло сливочное	5	0,04	0,04	3,63	0	0,07	33,032
-	Сок	200	1	0	0,2	0	20,6	86,48
-	Печенье	25	1,88	0	2,45	0	19,18	105,565
	<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>17,64</b>	<b>4,67</b>	<b>16,57</b>	<b>3,54</b>	<b>126,11</b>	<b>714,61</b>

Обед								
34/1	Салат из отварной свеклы с морской капустой и растительным маслом	70	Белки, г		Жиры, г		Угле-воды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
6/2	Щи из свежей капусты со сметаной	200	1,47	0	2,41	2,14	7,42	54,793918
40/3	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	150	8,61	0,06	6,83	2,32	45,65	265,92626
20/8	Биточки (котлеты) из мяса говядины, запеченные со сметанным соусом	90	10,07	9,37	9,4	1,65	8,12	157,5973
37/10	Напиток из шиповника (вариант 2)	200	0,24	0	0,1	0,1	19,49	74,31777
-	Хлеб пшеничный	50	3,31	0	0,33	0,33	23,45	111,9505
-	Хлеб ржаной	50	3,3	0	0,6	0,6	20,85	96,69
	<b>Итого за 'Обед'</b>		<b>27,88</b>	<b>9,56</b>	<b>25,27</b>	<b>11,3</b>	<b>130,88</b>	<b>835,77</b>

Полдник								
17/5	Запеканка из творога с яблоками <th rowspan="2">150</th> <th colspan="2">Белки, г</th> <th colspan="2">Жиры, г</th> <th rowspan="2">Угле-воды, г</th> <th rowspan="2">ЭЦ, ккал</th>	150	Белки, г		Жиры, г		Угле-воды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
-	Джем	5	0,03	0	0	0	3,63	13,894
-	Кисло-молочные продукты в ассортименте	180	5,22	5,22	5,76	0	7,2	104,94
	<b>Итого за 'Полдник'</b>		<b>25,04</b>	<b>25,13</b>	<b>23,06</b>	<b>3,35</b>	<b>40</b>	<b>469,22</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>70,56</b>	<b>39,36</b>	<b>64,9</b>	<b>18,19</b>	<b>296,99</b>	<b>2019,59</b>

2 день меню лагеря дневного пребывания

№-мер реп.	Прием пищи, наименование изделий (блока)	Вы- ход, г	Белки, г		Жиры, г в т.ч. всего	Угле-воды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.			
<b>Завтрак</b>							
15/4	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	150	4,48	1,76	3,95	0,39	150,82859
31/10	Чай с молоком (вариант 2)	200	1,5	1,42	1,59	0,02	66,499632
-	Батон	90	6,93	0	2,7	2,7	242,568
-	Масло сливочное	5	0,04	0,04	3,63	0	33,032
4/13	Сыр (порциями)	12	3,16	3,16	3,19	0	42,072
-	Кисло-молочные продукты в ассортименте	180	5,22	5,22	5,76	0	104,94
<b>Итого за 'Завтрак'</b>			<b>21,32</b>	<b>11,6</b>	<b>20,81</b>	<b>3,11</b>	<b>92,63</b>

№-мер реп.	Прием пищи, наименование изделий (блока)	Вы- ход, г	Белки, г		Жиры, г в т.ч. всего	Угле-воды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.			
<b>Обед</b>							
21/1	Салат из свежих огурцов и томатов с растительным маслом	70	0,61	0	4,21	4,21	2,81
3/2	Борщ с фасолью и сметаной	200	2,75	0	4,28	4,26	13,32
5/3	Картофельное пюре с морковью	150	2,81	0,55	3,54	0,38	18,43
31/8	Суфле из мяса говядины	90	20,5	20,27	16,23	0,03	2,95
10/10	Компот из кураги и изюма	200	0,72	0	0,03	0,03	23,24
-	Хлеб ржаной	50	3,3	0	0,6	0,6	20,85
-	Хлеб пшеничный	50	3,31	0	0,33	0,33	23,45
<b>Итого за 'Обед'</b>			<b>34</b>	<b>20,82</b>	<b>29,21</b>	<b>9,84</b>	<b>105,03</b>

№-мер реп.	Прием пищи, наименование изделий (блока)	Вы- ход, г	Белки, г		Жиры, г в т.ч. всего	Угле-воды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.			
<b>Полдник</b>							
18/7	Тфтели рыбные в соусе	120	12,08	10,61	8,49	1,84	11,42
2/1	Горошек зеленый с яйцом	120	5,95	3,05	8,94	6,18	10,84
29/10	Чай с лимоном (вариант 2)	200	0,12	0	0,02	0,02	5,06
-	Мармелад	40	0,16	0	0	0	30,64
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0	0,3	0,3	10,43
-	Фрукты	150	0,4	0	0,4	0,4	11,6
<b>Итого за 'Полдник'</b>			<b>20,36</b>	<b>13,66</b>	<b>18,15</b>	<b>8,74</b>	<b>79,99</b>
<b>Итого за день</b>			<b>75,68</b>	<b>46,08</b>	<b>68,18</b>	<b>21,69</b>	<b>277,65</b>

1981,15

3 день. меню лагеря дневного пребывания

Но-мер рек.	Прием пищи, наименование izdel-ya (блюда)	Вы-ход, г	Белки, г		Жиры, г	Угле-воды, г		ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.		всего	в т.ч. рафин.	
<b>Завтрак</b>								
19/5	Пудинг из творога с морковью	150	18,05	17,49	13,87	3,15	24,51	293,81645
-	Джем	5	0,03	0	0	0	3,63	13,894
32/10	Кофейный напиток с молоком (вариант 2)	200	3,14	2,84	3,21	0,07	9,5	77,7886
-	Багет	90	6,93	0	2,7	2,7	47,97	242,568
-	Масло сливочное	5	0,04	0,04	3,63	0	0,07	33,032
-	Сок	200	1	0	0,2	0	20,6	86,48
<b>Итого за 'Завтрак'</b>			<b>29,18</b>	<b>20,37</b>	<b>23,6</b>	<b>5,92</b>	<b>106,27</b>	<b>747,58</b>

<b>Обед</b>								
Но-мер рек.	Прием пищи, наименование izdel-ya (блюда)	Вы-ход, г	Белки, г		Жиры, г	Угле-воды, г		ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.		всего	в т.ч. рафин.	
-	Отурец свежий	70	0,55	0	0,07	0,07	2,4	10,92798
19/2	Суп картофельный с рыбой	200	8,28	6,64	6,01	3,91	15,8	148,6672
11/3	Капуста тушеная	150	3,5	0	2,85	3,24	17,35	101,11584
17/8	Биточки (котлеты) из мяса говядины, запеченные с молочным соусом	90	10,05	9,59	8,83	1,63	7,41	149,44247
37/10	Напиток из шиповника (вариант 2)	200	0,24	0	0,1	0,1	19,49	74,31777
-	Хлеб пшеничный	50	3,31	0	0,33	0,33	23,45	111,9505
-	Хлеб ржаной	50	3,3	0	0,6	0,6	20,85	96,69
<b>Итого за 'Обед'</b>			<b>29,21</b>	<b>16,23</b>	<b>18,8</b>	<b>9,88</b>	<b>106,76</b>	<b>693,11</b>

<b>Полдник</b>								
Но-мер рек.	Прием пищи, наименование izdel-ya (блюда)	Вы-ход, г	Белки, г		Жиры, г	Угле-воды, г		ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.		всего	в т.ч. рафин.	
29/1	Салат из припущенной моркови с растительным маслом	100	1,15	0	5,96	5,96	10,94	96,951694
6/12	Ватрушка со сметаной	60	5,29	1,06	7,74	5,1	29,51	208,29426
-	Кисло-молочные продукты в ассортименте	180	5,22	5,22	5,76	0	7,2	104,94
-	Фрукты свежие	100	3,9	0	1,8	1,8	68,7	288,24
<b>Итого за 'Полдник'</b>			<b>15,57</b>	<b>6,28</b>	<b>21,26</b>	<b>12,86</b>	<b>116,35</b>	<b>698,43</b>
<b>Итого за день</b>			<b>73,96</b>	<b>42,88</b>	<b>63,65</b>	<b>28,66</b>	<b>329,38</b>	<b>2139,12</b>

4 день меню лагеря дневного пребывания

Но-мер ре-ц.	Прием пищи, наименование изделий (блюдо)	Вы-ход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле-воды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
Завтрак								
5/5	Макаронник	150,0	7,58	3,04	9,02	1,95	35,41	251,811746
31/10	Чай с молоком	200,0	1,5	1,42	1,59	0,02	12,14	66,499632
-	Бегон	90,0	6,93	0	2,7	2,7	47,97	242,568
-	Масло сливочное	5,0	0,04	0,04	3,63	0	0,07	33,032
4/13	Сыр (порциями)	12,0	3,16	3,16	3,19	0	0	42,072
-	Кисло-молочные продукты в ассортименте	180,0	5,22	5,22	5,76	0	7,2	104,94
<b>Итого за 'Завтрак'</b>			<b>24,42</b>	<b>12,87</b>	<b>25,88</b>	<b>4,67</b>	<b>102,79</b>	<b>740,92</b>

Обед								
6/1	Салат из белокачанной капусты с морковью и растительным маслом	70,0	1,07	0	4,17	4,17	6,52	64,884281
21/2	Суп овощной с мясными фрикадельками со сметаной	200,0	4,75	3,36	11,16	9,58	14,21	174,472714
27/3	Кабачки тушеные	150,0	1,19	0,01	8,91	7,96	8,84	116,925079
5/9	Биточки (котлеты) из мяса кур	90,0	13,35	12,14	11,19	1,46	8,36	187,825689
22/10	Кисель из сухофруктов (вариант 2)	200,0	1,03	0	0,06	0,06	25,1	96,689999
-	Хлеб ржаной	50,0	3,3	0	0,6	0,6	20,85	96,69
-	Хлеб пшеничный	50,0	3,31	0	0,33	0,33	23,45	111,9505
<b>Итого за 'Обед'</b>			<b>27,98</b>	<b>15,5</b>	<b>36,43</b>	<b>24,16</b>	<b>107,33</b>	<b>849,44</b>

Полдник								
1/3	Картофель отварной	150,0	2,89	0,03	3,29	0,57	23,87	135,487815
51/1	Сельдь	25,0	4,17	4,17	2,08	0	0	35,4025
27/10	Чай	200,0	0,08	0	0,02	0,02	4,95	19,219472
8/12	Сдоба обыкновенная	60,0	5,37	0,94	3,94	3,64	33,78	191,037328
-	Хлеб ржаной	25,0	1,65	0	0,3	0,3	10,43	48,345
<b>Итого за 'Полдник'</b>			<b>14,16</b>	<b>5,14</b>	<b>9,64</b>	<b>4,54</b>	<b>73,02</b>	<b>429,49</b>
<b>Итого за день</b>			<b>66,57</b>	<b>33,52</b>	<b>71,95</b>	<b>33,37</b>	<b>283,13</b>	<b>2019,85</b>

5 день меню лагеря дневного пребывания

Но-мер реп.	Прием пищи, наименование изделий (блюдо)	Вы- ход, г	Белки, г		Жиры, г	Угле-воды, г	ЭЦ, ккал	
			всего	в т.ч. жив.				
<b>Завтрак</b>								
6/4	Каша овсяная молочная с маслом сливочным	150	5,78	2,16	6,84	1,82	25,63	184,33177
-	Батон	90	6,93	0	2,7	2,7	47,97	242,568
32/10	Кофейный напиток с молоком (вариант 2)	200	3,14	2,84	3,21	0,07	9,5	77,7886
-	Масло сливочное	10	0,08	0,08	7,25	0	0,13	66,064
-	Сок	200	1	0	0,2	0	20,6	86,48
<b>Итого за 'Завтрак'</b>			<b>16,92</b>	<b>5,08</b>	<b>20,2</b>	<b>4,59</b>	<b>103,82</b>	<b>657,23</b>

Но-мер реп.	Прием пищи, наименование изделий (блюдо)	Вы- ход, г	Белки, г		Жиры, г	Угле-воды, г	ЭЦ, ккал	
			всего	в т.ч. жив.				
<b>Обед</b>								
20/1	Салат из свежих томатов с растительным маслом	70	0,71	0	4,24	4,24	3,35	53,727657
28/2	Суп-пюре гороховый	200	5,47	0,02	1,97	0,54	18,24	107,30732
40/2	Гренки (сухарики)	25	2,14	0	0,24	0,27	12,8	63,00162
53/8	Запеканка картофельная, фаршированная печенью	280	18,72	14,82	12,36	3,25	40,98	347,23513
8/11	Соус красный с луком и огурцами	10	0,1	0	0,44	0,44	0,73	7,0748845
6/10	Компот из сухофруктов (вариант 2)	200	1,02	0	0,06	0,06	18,29	69,01616
-	Хлеб пшеничный	50	3,31	0	0,33	0,33	23,45	111,9505
-	Хлеб ржаной	50	3,3	0	0,6	0,6	20,85	96,69
<b>Итого за 'Обед'</b>			<b>34,77</b>	<b>14,84</b>	<b>20,23</b>	<b>9,73</b>	<b>138,7</b>	<b>856</b>

Но-мер реп.	Прием пищи, наименование изделий (блюдо)	Вы- ход, г	Белки, г		Жиры, г	Угле-воды, г	ЭЦ, ккал	
			всего	в т.ч. жив.				
<b>Полдник</b>								
5/6	Омлет с зеленым горошком (запеченный)	200	13,83	11,61	11,44	2,2	13,02	201,03514
-	Кисло-молочные продукты в ассортименте	180	5,22	5,22	5,76	0	7,2	104,94
-	Фрукты свежие	100	3,9	0	1,8	1,8	68,7	288,24
-	Печенье	40	3	0	3,92	0	30,68	168,904
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0	0,3	0,3	10,43	48,345
<b>Итого за 'Полдник'</b>			<b>27,6</b>	<b>16,83</b>	<b>23,22</b>	<b>4,3</b>	<b>130,03</b>	<b>811,46</b>
<b>Итого за день</b>			<b>79,29</b>	<b>36,75</b>	<b>63,64</b>	<b>18,62</b>	<b>372,55</b>	<b>2324,7</b>



7 день меню лагеря дневной пребывания

№-мер рецепт	Прием пищи, наименование изделий (блюдо)	Въезд, г	Белки, г		Жиры, г		Угле-воде, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
<b>Завтрак</b>								
17/4	Каша молочная ассорти (РЧ, пшено) с маслом сливочным	150	3,75	2,25	4,89	0,38	19,81	137,11874
11/10	Чай с молоком (вариант 2)	200	1,5	1,42	1,59	0,02	12,14	66,499632
-	Батон	90	6,93	0	2,7	2,7	47,97	242,568
-	Масло сливочное	5	0,04	0,04	3,63	0	0,07	33,032
4/13	Сыр (порциями)	12	3,16	3,16	3,19	0	0	42,072
-	Кисло-молочные продукты в ассортименте	180	5,22	5,22	5,76	0	7,2	104,94
<b>Итого за 'Завтрак'</b>			<b>20,59</b>	<b>12,09</b>	<b>21,75</b>	<b>3,1</b>	<b>87,19</b>	<b>626,23</b>

**Обед**

19/1	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	70	0,52	0	4,18	4,18	2,26	47,279257
20/2	Суп из овощей со сметаной	200	1,62	0	5,5	4,91	10,39	94,972776
3/3	Картофельное пюре	150	3,11	0,55	3,67	0,51	22,07	132,58571
21/8	Биточки (котлеты) из мяса	90	12,62	12,18	15,67	7,31	6,24	214,81758
10/10	Компот из кураги и изюма овядины с капустой	200	0,72	0	0,03	0,03	23,24	88,18959
-	Хлеб пшеничный	50	3,31	0	0,33	0,33	23,45	111,9505
-	Хлеб ржаной	50	3,3	0	0,6	0,6	20,85	96,69
<b>Итого за 'Обед'</b>			<b>25,19</b>	<b>12,72</b>	<b>29,97</b>	<b>17,87</b>	<b>108,49</b>	<b>786,49</b>

**Полдник**

21/7	Суфле из рыбы	90	16,66	16,37	7,96	0,03	3,51	152,05805
16/3	Морковь тушеная	150	2,1	0,06	5,92	0,17	15,83	118,60994
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0	0,3	0,3	10,43	48,345
29/10	Чай с лимоном (вариант 2)	200	0,14	0	0,03	0,03	5,18	21,420119
7/12	Ватрушка с яблоками	60	4,36	0,93	5,32	5,31	33,99	198,46552
-	Конфеты в ассортименте	30	0,24	0,24	0,03	0	24,24	94,152
<b>Итого за 'Полдник'</b>			<b>25,15</b>	<b>17,59</b>	<b>19,55</b>	<b>5,83</b>	<b>93,17</b>	<b>633,05</b>
<b>Итого за день</b>			<b>70,93</b>	<b>42,4</b>	<b>71,27</b>	<b>26,81</b>	<b>288,85</b>	<b>2045,77</b>

8 день меню лагеря дневного пребывания

Но-мер ре-ц.	Прием пищи, наименование изделий (блюдо)	Вы-ход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле-воды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
<b>Завтрак</b>								
59/3	Запеканка морковная с творогом	150	13,98	10,44	13,87	8,58	35,07	316,578283
32/10	Кофейный напиток с молоком (вариант 2)	200	3,14	2,84	3,21	0,07	9,5	77,7886
-	Батон	90	6,93	0	2,7	2,7	47,97	242,568
-	Масло сливочное	10	0,08	0,08	7,25	0	0,13	66,064
-	Сок	200	1	0	0,2	0	20,6	86,48
<b>Итого за 'Завтрак'</b>			<b>25,13</b>	<b>13,36</b>	<b>27,23</b>	<b>11,35</b>	<b>113,27</b>	<b>789,48</b>

<b>Обед</b>								
21/1	Салат из свежих огурцов и томатов с растительным маслом	70	Белки, г		Жиры, г		Угле-воды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
2/2	Борщ со сметаной	200	1,71	0	4,2	4,17	10,17	82,065686
46/3	Макаронные изделия отварные	150	5,3	0,03	2,98	0,66	34,11	183,940175
52/8	Суфле из печени	90	17,33	17,12	5,47	0,02	2,95	130,123361
6/10	Компот из сухофруктов (вариант 2)	200	1,02	0	0,06	0,06	18,29	69,01616
-	Хлеб ржаной	50	3,3	0	0,6	0,6	20,85	96,69
-	Хлеб пшеничный	50	3,31	0	0,33	0,33	23,45	111,9505
<b>Итого за 'Обед'</b>			<b>32,58</b>	<b>17,15</b>	<b>17,84</b>	<b>10,05</b>	<b>112,62</b>	<b>724,29</b>

<b>Полдник</b>								
6/6	Омлет с картофелем (запеченный)	150	Белки, г		Жиры, г		Угле-воды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
-	Кисло-молочные продукты в ассортименте	180	5,22	5,22	5,76	0	7,2	104,94
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0	0,3	0,3	10,43	48,345
-	Фрукты	100	0,4	0	0,4	0,4	11,6	48,68
-	Печенье	40	3	0	3,92	0	30,68	168,904
<b>Итого за 'Полдник'</b>			<b>19,83</b>	<b>13,93</b>	<b>19,09</b>	<b>2,49</b>	<b>73</b>	<b>539,06</b>
<b>Итого за день</b>			<b>77,54</b>	<b>44,44</b>	<b>64,16</b>	<b>23,9</b>	<b>298,89</b>	<b>2052,82</b>

9 день, меню лагеря дневного пребывания

№-мер реп.	Прием пищи, наименование изделий (блюдо)	Вы- ход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле-воды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
<b>Завтрак</b>								
2/6	Омлет запеченный или паровой	150	14,59	15,53	15,9	0	2,54	211,22885
1/1	Кукуруза консервированная	40	0,86	0	0,16	0,16	4,59	23,03
31/10	Чай с молоком (вариант 2)	200	1,5	1,42	1,59	0,02	12,14	66,499632
-	Батон	90	6,93	0	2,7	2,7	47,97	242,568
-	Масло сливочное	5	0,04	0,04	3,63	0	0,07	33,032
4/13	Сыр (порциями)	12	3,16	3,16	3,19	0	0	42,072
-	Кисло-молочные продукты в ассортименте	180	5,22	5,22	5,76	0	7,2	104,94
<b>Итого за 'Завтрак'</b>			<b>32,3</b>	<b>25,36</b>	<b>32,92</b>	<b>2,88</b>	<b>74,51</b>	<b>723,37</b>

<b>Обед</b>								
20/1	Салат из свежих томатов с растительным маслом	70	0,71	0	4,24	4,24	3,35	53,727657
22/2	Суп-лапша на курином бульоне	200	1,95	0,03	3,07	0,22	12,64	84,93417
4/9	Плов из мяса кур	200	18,32	15,07	14,87	2,18	38,33	359,34024
-	Кисель с витаминами Витошка	200	0	0	0	0	22,33	91,5325
-	Хлеб ржаной	50	3,3	0	0,6	0,6	20,85	96,69
-	Хлеб пшеничный	50	3,31	0	0,33	0,33	23,45	111,9505
<b>Итого за 'Обед'</b>			<b>27,58</b>	<b>15,1</b>	<b>23,11</b>	<b>7,57</b>	<b>120,95</b>	<b>798,18</b>

<b>Полдник</b>								
2/7	Рыба отварная под маринадом	90	9,96	9,23	8,84	5,91	5,94	140,01624
1/3	Картофель отварной	150	2,89	0,03	3,29	0,57	23,87	135,48782
27/10	Чай (вариант 2)	200	0,08	0	0,02	0,02	4,95	19,219472
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0	0,3	0,3	10,43	48,345
-	Фрукты	100	0,4	0	0,4	0,4	11,6	48,68
-	Печенье	25	1,88	0	2,45	0	19,18	105,565
<b>Итого за 'Полдник'</b>			<b>16,86</b>	<b>9,26</b>	<b>15,3</b>	<b>7,2</b>	<b>75,95</b>	<b>497,31</b>
<b>Итого за день</b>			<b>76,75</b>	<b>49,72</b>	<b>71,32</b>	<b>17,65</b>	<b>271,4</b>	<b>2018,86</b>

10 день меню лагеря дневного пребывания

Но-мер реп.	Прием пищи, наименование изделий (блюдо)	Вы-ход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле-воды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	в т.ч. раст.	всего		
Завтрак								
16/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150	4,9	1,76	4,47	0,99	24,41	156,33347
32/10	Кофейный напиток с молоком (вариант 2)	200	3,14	2,84	3,21	0,07	9,5	77,7886
-	Батон	90	6,93	0	2,7	2,7	47,97	242,568
-	Масло сливочное	10	0,08	0,08	7,25	0	0,13	66,064
-	Сок	200	1	0	0,2	0	20,6	86,48
<b>Итого за 'Завтрак'</b>			<b>16,05</b>	<b>4,69</b>	<b>17,83</b>	<b>3,76</b>	<b>102,61</b>	<b>629,23</b>

Обед

8/1	Салат из белокочанной капусты с огурцами и	70	0,93	0	4,18	4,18	3,57	53,436793
11/2	Рассольник с крупой и сметаной	200	1,97	0	5,22	5,33	15,02	112,8497
56/8	Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом	250	17,56	13,67	13,37	1,97	39,28	344,32178
8/11	Соус красный с луком и огурцами	10	0,1	0	0,44	0,44	0,73	7,0748845
6/10	Компот из сухофруктов (вариант 2)	200	1,02	0	0,06	0,06	18,29	69,01616
-	Хлеб пшеничный	50	3,31	0	0,33	0,33	23,45	111,9505
-	Хлеб ржаной	50	3,3	0	0,6	0,6	20,85	96,69
<b>Итого за 'Обед'</b>			<b>28,18</b>	<b>13,67</b>	<b>24,19</b>	<b>12,9</b>	<b>121,19</b>	<b>795,34</b>

Полдник

6/4	Каша овсяная молочная с маслом сливочным	150	5,78	2,16	6,84	1,82	25,63	184,33177
-	Фрукты свежие	100	3,9	0	1,8	1,8	68,7	288,24
-	Кисло-молочные продукты в ассортименте	180	5,22	5,22	5,76	0	7,2	104,94
37/12	Пирожки печеные из дрожжевого теста с повидлом	60	3,6	0,93	3,02	2,05	37,36	186,64521
22/3	Свекла, тушенная в сметанном соусе	150	2,43	0,01	2,53	0,17	16,15	88,974421
<b>Итого за 'Полдник'</b>			<b>20,93</b>	<b>8,32</b>	<b>19,95</b>	<b>5,84</b>	<b>155,04</b>	<b>853,13</b>
<b>Итого за день</b>			<b>65,16</b>	<b>26,68</b>	<b>61,98</b>	<b>22,5</b>	<b>378,83</b>	<b>2277,71</b>

	белки	жиры	углеводы	ЭнЦ
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 7-10 лет) 100% от суточной в ДОУ	77,00	79,00	335,00	2350,00
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 7-10 лет) 85% от суточной в ДОУ	65,45	67,15	284,75	1997,50
Итого за день 1 день	70,32	39,36	64,8	18,09
Итого за 2 день	75,68	46,08	68,18	21,69
Итого за 3 день	73,96	42,88	63,65	28,66
Итого за 4 день	66,57	33,52	71,95	33,37
Итого за 5 день	79,29	36,75	63,64	18,62
итого среднее за 5 дней	73,164	66,44	308,042	2082,02
отклонение +5% по продуктам	68,7225	70,51	298,9875	2097,375
отклонение -5% по продуктам	66,804	61,56	270,5125	1897,625
Итого за день 6	73,7	46,82	69,53	16,14
Итого за 7 день	70,93	42,4	71,27	26,81
Итого за 8 день	77,54	44,44	64,16	23,9
Итого за 9 день	76,75	49,72	71,32	17,65
Итого за 10 день	65,16	26,68	61,98	22,5
итого среднее за 5 дней	72,816	67,65	304,552	2084,066
отклонение +5% по продуктам	68,7225	0	70,51	0
отклонение -5% по продуктам	62,1775	0	63,79	0
<b>итого среднее за 10 дней</b>			270,5125	1897,625

выполнение в %