

И.о. заведующего МБДОУ - детский сад №496

УТВЕРЖДАЮ:



Веденева Т.О.

С 01.06.26

**Примерное (организованное) меню летнего оздоровительного  
лагеря на базе МБДОУ- детский сад №496,  
включающее горячее питание для детей с 7 до 12 лет**

№	наименование блюда	объем порции, гр.	белки, гр.	жиры, гр.	углеводы, гр.	коэффициент, калории
<b>Понедельник (81) возрастная категория от 7-12 лет.</b>						
<b>Завтрак</b>						
7.126-1	Батон с маслом 50/10	60,00	3,62	7,31	22,32	171,94
8.5/4	Каша манная молочная со слив. маслом	200,00	5,30	5,10	27,50	178,00
7.118/2	чай с молоком	250,00	1,75	1,75	14,00	76,25
		<b>510,00</b>	<b>10,67</b>	<b>14,16</b>	<b>63,82</b>	<b>426,19</b>
<b>Обед</b>						
8.20/1	Салат из отварной свеклы с раст. маслом	60	0,8	5	4,1	64
7.101-1	Суп пюре из картофеля	250,00	3,10	3,25	17,80	102,50
7.н163	Котлета мясная	120,00	23,54	19,96	4,21	321,44
8.8/3	Капуста тушеная	200,00	4,66	3,86	26,20	125,33
7.115/2	Компот из сухофруктов	230,00	0,57	0,00	31,28	82,80
7.003	Хлеб ржаной	40,00	2,64	0,48	16,72	72,84
2021/103	Хлеб пшеничный	20,00	1,52	0,18	10,02	46,20
		<b>920,00</b>	<b>36,83</b>	<b>32,73</b>	<b>110,33</b>	<b>815,11</b>
<b>Полдник</b>						
7.н039-2	Запеканка из творога	200,00	33,80	19,20	26,40	418,00
7.004	Сгущенное молоко	15,00	1,10	1,30	8,60	49,16
7.277.	Вафли	50,00	1,60	1,40	40,40	175,00
7.403/9	Биокефир	170,00	4,93	5,44	8,20	112,70
		<b>435,00</b>	<b>41,43</b>	<b>27,34</b>	<b>83,60</b>	<b>754,86</b>
<b>итого</b>		<b>2 065,00</b>	<b>89,93</b>	<b>74,49</b>	<b>278,35</b>	<b>2 082,56</b>

№	наименование блюда	объем порции, гр.	белки, гр.	жиры, гр.	углеводы, гр.	калорийность, калории
<b>Вторник (82) возрастная категория от 7-12 лет.</b>						
<b>Завтрак</b>						
7.435/3	Сыр	13,00	3,10	3,20	0,00	42,39
7.189-7	Батон	50,00	3,87	1,50	26,62	134,75
7.087	Чай с лимоном 235/5	240,00	0,11	0,00	10,88	42,15
8.7/4	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	200,00	6,00	5,80	42,40	248,00
		<b>503,00</b>	<b>13,08</b>	<b>10,50</b>	<b>79,90</b>	<b>467,29</b>
<b>Обед</b>						
7.2/2	Борщ со сметаной	200,00	1,74	4,55	12,16	99,49
7.н151-2	Макаронные изделия отварные	200,00	7,00	5,01	50,46	250,66
7.н089	суфле из печени	90,00	18,11	6,24	2,47	138,37
8.6/11	Соус сметанный	50,00	0,59	3,65	2,09	43,90
7.15/15/4	напиток из брусники	200,00	0,10	0,00	16,15	61,16
7.003	Хлеб ржаной	40,00	2,64	0,48	16,72	72,84
2021/103	Хлеб пшеничный	20,00	1,52	0,18	10,02	46,20
		<b>800,00</b>	<b>31,70</b>	<b>20,11</b>	<b>110,07</b>	<b>712,62</b>
<b>Полдник</b>						
7.13/5/1	Запеканка из творога с морковью	250,00	34,00	29,50	31,75	532,50
7.270/1/7	Биоюгurt	170,00	4,25	4,76	18,70	132,09
7.003	Хлеб ржаной	40,00	2,64	0,48	16,72	72,84
7.004	сгущенка	15,00	1,10	1,30	8,60	49,16
		<b>475,00</b>	<b>41,99</b>	<b>36,04</b>	<b>75,77</b>	<b>786,59</b>
<b>итого</b>		<b>1 978,00</b>	<b>87,77</b>	<b>66,91</b>	<b>286,34</b>	<b>2 052,90</b>

№	наименование блюда	объем порции, гр.	белки, гр.	жиры, гр.	углеводы, гр.	калорийность, калории
<b>Среда (83) возрастная категория от 7-12 лет.</b>						
<b>Завтрак</b>						
7.285	Какао с молоком	250,00	4,87	4,37	28,62	168,75
7.126-1	Батон с маслом 50/10	60,00	3,62	7,31	22,32	171,94
8.14/4	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	200,00	6,00	5,30	30,70	195,00
		<b>510,00</b>	<b>14,49</b>	<b>16,98</b>	<b>81,64</b>	<b>535,69</b>
<b>Обед</b>						
7.288/8	салат из помидор	80,00	0,98	4,16	4,36	56,48
7.н145-2	Щи вегетарианские со сметанной	250,00	2,13	5,77	14,11	87,20
7.149с-1	Тефтели рыбные	120,00	10,21	5,53	9,87	131,06
8.3/3	Картофельное пюре	200,00	4,10	5,60	27,46	180,00
7.003	Хлеб ржаной	40,00	2,64	0,48	16,72	72,84
2021/103	Хлеб пшеничный	20,00	1,52	0,18	10,02	46,20
7.4/11/1	Компот из кураги и изюма	230,00	0,34	0,00	22,22	81,65
		<b>940,00</b>	<b>21,92</b>	<b>21,72</b>	<b>104,76</b>	<b>655,43</b>
<b>Полдник</b>						
7.н038/9	Омлет натуральный	220,00	21,47	28,86	4,73	366,83
7.354/5	Чай	240,00	0,00	0,00	10,90	42,00
7.150/2	Ватрушка с повидлом	100,00	6,00	4,74	60,50	320,77
		<b>560,00</b>	<b>27,47</b>	<b>33,60</b>	<b>76,13</b>	<b>729,60</b>
<b>итого</b>		<b>2 210,00</b>	<b>65,68</b>	<b>72,70</b>	<b>278,73</b>	<b>2 006,72</b>

№	наименование блюда	объем порции, гр.	белки, гр.	жиры, гр.	углеводы, гр.	колирийность, калории
<b>Четверг (84) возрастная категория от 7-12 лет.</b>						
<b>Завтрак</b>						
7.084/1	Кофейный напиток с молоком	250,00	3,75	3,61	16,75	114,51
7.126-1	Батон с маслом 50/10	60,00	3,62	7,31	22,32	171,94
7.435/3	Сыр	13,00	3,10	3,20	0,00	42,39
8.2/4	каша гречневая молочная со сливочным маслом	200,00	7,20	6,60	29,30	206,00
		<b>523,00</b>	<b>17,67</b>	<b>20,72</b>	<b>68,37</b>	<b>534,84</b>
<b>Обед</b>						
8.33/1	Салат из отв. Картофеля, морской капусты и репчатого лука с раст. Масло	60,00	0,90	4,10	5,50	63,00
7.47с/1	Суп -лапша с мясом куры со сметанной	200,00	1,89	1,33	12,12	100,65
7.179/1	Рис припущенный с овощами	150,00	4,06	7,11	32,44	219,03
7.1/9/1	Мясо кури отварное, порционное без кости	110,00	26,00	24,57	1,23	367,18
4.17/10	Кисель витаминизированный	200,00	0,10	0,00	24,50	96,00
7.003	Хлеб ржаной	40,00	2,64	0,48	16,72	72,84
2021/103	Хлеб пшеничный	20,00	1,52	0,18	10,02	46,20
		<b>780,00</b>	<b>37,11</b>	<b>37,77</b>	<b>102,53</b>	<b>964,90</b>
<b>Полдник</b>						
7.004	сгущенка	15,00	1,10	1,30	8,60	49,16
8.38/3	Запеканка морковная	200,00	4,90	7,40	39,80	222,43
7.354/5	Чай	240,00	0,00	0,00	10,90	42,00
8.106	печенье	24,00	2,50	1,25	18,43	110,61
		<b>479,00</b>	<b>8,50</b>	<b>9,95</b>	<b>77,73</b>	<b>424,20</b>
<b>итого</b>		<b>1 982,00</b>	<b>64,08</b>	<b>69,24</b>	<b>268,23</b>	<b>2 017,94</b>

№	наименование блюда	объем порции, гр.	белки, гр.	жиры, гр.	углеводы, гр.	коэффициент, калории
Пятница (85)возрастная категория от 7-12 лет.						
Завтрак						
8.11/4	каша пшенная молочная со сливочным маслом	250,00	8,13	7,50	39,00	257,50
7.126-1	Батон с маслом 50/10	60,00	3,62	7,31	22,32	171,94
7.087	Чай с лимоном 235/5	240,00	0,11	0,00	10,88	42,15
		<b>550,00</b>	<b>11,86</b>	<b>14,81</b>	<b>72,20</b>	<b>471,59</b>
Обед						
7.291	салат из огурцов с растительным маслом	60,00	1,46	4,26	6,86	72,75
7.н086-7	Суп гороховый со сметаной	250,00	4,18	5,57	14,76	126,56
7.н070-1	Жаркое по домашнему с мясом куры	270,00	21,30	9,77	33,17	327,40
7.15/15/4	напиток из брусники	200,00	0,10	0,00	16,15	61,16
7.003	Хлеб ржаной	40,00	2,64	0,48	16,72	72,84
2021/103	Хлеб пшеничный	20,00	1,84	0,22	12,17	56,13
		<b>840,00</b>	<b>31,52</b>	<b>20,30</b>	<b>99,83</b>	<b>716,84</b>
Полдник						
7.150/2	Ватрушка с повидлом	100,00	6,00	4,74	60,50	320,77
7.н039-2	Запеканка из творога	200,00	33,80	19,20	26,40	418,00
7.01	Банан	140,00	1,47	0,08	21,35	87,22
7.354/5	Чай	240,00	0,00	0,00	10,90	42,00
		<b>680,00</b>	<b>41,27</b>	<b>24,02</b>	<b>119,15</b>	<b>867,99</b>
<b>итого</b>		<b>2 270,00</b>	<b>85,65</b>	<b>59,39</b>	<b>311,78</b>	<b>2 142,82</b>

№	наименование блюда	объем порции, гр.	белки, гр.	жиры, гр.	углеводы, гр.	калорийность, калории
<b>Понедельник (86) возрастная категория от 7-12 лет.</b>						
7.126-2	Батон с маслом 50/10	60,00	3,62	7,31	22,32	171,94
7.084/1	Кофейный напиток с молоком	250,00	3,75	3,61	16,75	114,51
7.н331/1	каша пшеничная на концентрированном молоке со сливочным маслом	200,00	6,50	6,00	31,20	206,00
		<b>510,00</b>	<b>13,87</b>	<b>16,92</b>	<b>70,27</b>	<b>492,45</b>
<b>Обед</b>						
4.31/2	Суп крестьянский с крупой	200,00	1,80	4,40	11,70	88,00
7.017/1	салат из зелен. Горошка	60,00	1,84	2,24	3,86	43,20
7.н151-2	Макаронные изделия отварные	200,00	7,00	5,01	50,46	250,66
7.н163	Котлеты мясные	120,00	23,54	19,96	4,21	321,44
7.4/11/1	Компот из кураги и изюма	230,00	0,34	0,00	22,22	81,65
7.003	Хлеб ржаной	40,00	2,64	0,48	16,72	72,84
2021/103	Хлеб пшеничный	20,00	1,52	0,18	10,02	46,20
		<b>870,00</b>	<b>38,68</b>	<b>32,27</b>	<b>119,19</b>	<b>903,99</b>
<b>Полдник</b>						
7.8/12/2	Сдоба обыкновенная	100,00	8,82	6,50	56,32	313,32
7.354/5	Чай	240,00	0,00	0,00	10,90	42,00
7.10/4	морковь тушенная	210,00	2,94	9,66	21,84	1905,56
		<b>550,00</b>	<b>11,76</b>	<b>16,16</b>	<b>89,06</b>	<b>2260,88</b>
<b>итого</b>		<b>2 130,00</b>	<b>65,31</b>	<b>65,61</b>	<b>299,12</b>	<b>3 743,72</b>

№	наименование блюда	объем порции, гр.	белки, гр.	жиры, гр.	углеводы, гр.	коэффициент, калории
Вторник (87) возрастная категория от 7-12 лет.						
8.4/4	Каша кукурузная молочная с маслом	250,00	5,62	7,30	27,50	198,75
7.354/6	Чай	250,00	0,00	0,00	11,35	43,75
7.126-1	Батон с маслом 50/10	60,00	3,62	7,31	22,32	171,94
7.435/3	Сыр	13,00	3,10	3,20	0,00	42,39
		<b>573,00</b>	<b>12,34</b>	<b>17,81</b>	<b>61,17</b>	<b>456,83</b>
Обед						
8.23/1	Салат из отварной свеклы с солеными огурцами и растит. маслом.	60,00	0,70	4,90	3,50	61,00
7.н145/1	Щи вегетарианские со сметаной	200,00	2,00	3,25	8,20	68,75
7.162с/1	Плов из мяса кур	240,00	23,23	21,69	35,60	461,76
7.15/15	Напиток из клюквы	200,00	0,10	0,00	15,12	58,18
7.003	Хлеб ржаной	40,00	2,64	0,48	16,72	72,84
2021/103	Хлеб пшеничный	20,00	1,52	0,18	10,02	46,20
		<b>760,00</b>	<b>30,19</b>	<b>30,50</b>	<b>89,16</b>	<b>768,73</b>
Полдник						
7.150/3	Ватрушка с повидлом	150,00	9,00	7,11	90,75	481,15
7.270/1/8	Биойогурт	250,00	6,25	7,00	27,50	194,25
7.н038/9	Омлет натуральный	220,00	21,47	28,86	4,73	366,83
		<b>620,00</b>	<b>36,72</b>	<b>42,97</b>	<b>122,98</b>	<b>1042,23</b>
<b>итого</b>		<b>2 153,00</b>	<b>81,05</b>	<b>91,68</b>	<b>289,51</b>	<b>2 353,79</b>

№	наименование блюда	объем порции, гр.	белки, гр.	жиры, гр.	углеводы, гр.	калорийность, калории
<b>Среда (88) возрастная категория от 7-12 лет.</b>						
7.354/6	Чай	250,00	0,00	0,00	11,35	43,75
8.16/4	Каша молочная ассорти(рис, пшено) с маслом сливочным	200,00	5,00	5,90	25,60	175,00
7.126-1	Батон с маслом 50/10	60,00	3,62	7,31	22,32	171,94
		510,00	8,62	13,21	59,27	390,69
<b>Обед</b>						
7.9/2.	Рассольник со сметаной	250,00	2,25	5,50	13,75	116,25
7.291	салат из огурцов с растительным маслом	60,00	0,88	2,56	4,12	43,65
8.3/3	Картофельное пюре	200,00	4,10	5,60	27,46	180,00
7.003	Хлеб ржаной	40,00	2,64	0,48	16,72	72,84
7.61р.	Суфле рыбное	120,00	17,69	5,09	3,86	133,50
2021/103	Хлеб пшеничный	20,00	1,52	0,18	10,02	46,20
7.4/11/1	Компот из кураги и изюма	230,00	0,34	0,00	22,22	81,65
		920,00	29,42	19,41	98,15	674,09
<b>Полдник</b>						
7.356	снежок	250,00	11,00	7,03	21,85	187,20
7.18/5/1.	пудинг из творога с морковью	250,00	30,00	23,00	33,63	487,50
7.004	Хлеб ржаной	55,00	3,63	0,66	31,62	100,15
7.004.	сгущенка	25,00	1,80	2,16	14,32	81,93
		580,00	46,43	32,85	101,42	856,78
<b>итого</b>		<b>2 210,00</b>	<b>85,47</b>	<b>65,73</b>	<b>279,44</b>	<b>2 007,96</b>

№	наименование блюда	объем порции, гр.	белки, гр.	жиры, гр.	углеводы, гр.	коэффициент, калории
<b>Четверг(89)возрастная категория от 7-12 лет.</b>						
7.126-1	Батон с маслом 50/10	60,00	3,62	7,31	22,32	171,94
7.285	Какао с молоком	250,00	4,87	4,37	28,62	168,75
8.14/4	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	200,00	6,00	5,30	30,70	195,00
		510,00	14,49	16,98	81,64	535,69
<b>Обед</b>						
7.н180/2	Рагу из овощей	200,00	3,06	4,92	18,00	129,23
7.55с/2	Суп геркулесовый с мясом куры	200,00	10,04	3,20	12,90	125,57
7.н186с	Суфле из мяса кур паровое	90,00	17,76	20,46	4,05	271,12
8.6/11	Соус сметанный	50,00	0,59	3,65	2,09	43,90
7.004	Хлеб ржаной	55,00	3,63	0,66	31,62	100,15
2021/103	Хлеб пшеничный	20,00	1,52	0,18	10,02	46,20
4.17/11	Кисель витаминизированный	250,00	0,13	0,00	30,62	120,00
		865,00	36,72	33,07	109,30	836,17
<b>Полдник</b>						
7.н039-2	Запеканка из творога	200,00	33,80	19,20	26,40	418,00
8.10/10	Чай	200,00	0,00	0,00	9,10	35,00
7.004	Сгущенное молоко	15,00	1,10	1,30	8,60	49,16
7.277	Вафли	30,00	0,96	0,84	24,24	105,00
		445,00	35,86	21,34	68,34	607,16
<b>итого</b>		<b>2 020,00</b>	<b>87,87</b>	<b>72,19</b>	<b>278,88</b>	<b>2 073,02</b>

№	наименование блюда	объем порции, гр.	белки, гр.	жиры, гр.	углеводы, гр.	коэффициент, калории
Пятница (90) возрастная категория от 7-12 лет.						
7.126-1	Батон с маслом 50/10	60,00	3,62	7,31	22,32	171,94
7.084/1	Кофейный напиток с молоком	250,00	3,75	3,61	16,75	114,51
7.н123с-2.	каша из овсяных хлопьев на концентрированном молоке	250,00	8,00	9,25	34,00	252,50
		560,00	15,37	20,17	73,07	538,95
Обед						
7.288/8	салат из помидор	80,00	0,98	4,16	4,36	56,48
7.30/2/1	Уха рыбацкая	250,00	8,50	2,65	12,25	108,75
7.256.	Гуляш из мяса говядины	120,00	13,39	18,84	5,68	264,00
7.66с	Картофельное пюре с морковью	200,00	3,70	5,46	32,80	157,30
7.7/20/1.	Компот из кураги и шиповника	230,00	0,50	0,10	22,67	88,75
7.003	Хлеб ржаной	40,00	2,64	0,48	16,72	72,84
2021/103	Хлеб пшеничный	20,00	1,52	0,18	10,02	46,20
		940,00	31,23	31,87	104,50	794,32
Полдник						
7.354/6	Чай	250,00	0,00	0,00	11,35	43,75
7.277.	Вафли	50,00	1,60	1,40	40,40	175,00
7.н038/9	Омлет натуральный	220,00	21,47	28,86	4,73	366,83
7.29/1	Салат из отвар. картофеля, моркови, свеклы с реп. луком, сол. огурцом раст. мас	200,00	3,00	20,00	21,80	263,33
		720,00	26,07	50,26	78,28	848,91
итого		2 420,00	73,67	102,56	276,45	2 268,58
Среднее значение за период			78,65	74,05	284,68	2 275,00