



**Городской округ Ханты-Мансийск
Ханты-Мансийского автономного округа – Югры
Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 22 «Планета детства»
(МАДОУ «Детский сад № 22 «Планета детства»)**

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МАДОУ
«Детский сад № 22 «Планета детства»
Е.В. Полякова
приказ от 24.05.2023 № 235



**ПРИМЕРНОЕ 10-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ
для летнего оздоровительного лагеря с
дневным пребыванием детей «Непоседы»**

Первый день

Сборник тех. нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций учреждений № рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7

Завтрак:

№ 311-2004	Каша манная жидкая	200	6,1	6,7	21,2	170
№497-2013	Какао с молоком	200	3,3	4,2	15,9	115
№ 1-2004	Бутерброд с маслом	15/5	1,6	3,8	7,4	70
№518-2013 Пермь	Сок в ассортименте	200	0,3	0,0	22,4	91
ИТОГО:		620	11,03	14,7	66,9	445

Обед:

№ 58-2013	Салат из свеклы с чесноком	60	0,8	4,0	4,3	56
ИЛИ						
№14/1-2011	Салат из огурцов с маслом	60	0,6	4,1	1,9	47
№131-2004	Рассольник «Домашний» с мясом со сметаной	180/10/5	4,7	3,8	8,7	88
№ 457-2004	Зразы рубленые из мяса (говядина и свинина), запеченные	80	11,8	9,4	5,1	152
№510-2004	Каша гречневая вязкая	150	4,2	5,1	29,0	178
№638-2004	Компот из изюма	180	0,3	0,0	16,1	66
ИЛИ						
№585-1996	Компот из свежих плодов	180	0,2	0,0	15,5	63
	Хлеб пшеничный	20	0,4	0,2	8,8	39
	Хлеб ржаной	30	0,7	0,4	11,3	51
ИТОГО:		665	22,9	22,9	83,3	630

Полдник:

№268(№530,531)	Йогурт фруктовый	200	5,2	6,4	4,5	96
	Круассан	65	4,9	20,73	42,68	209
	Сливы	100	9,29	13,42	45,10	338,10
№ 173-2013, 101-2004, 571-2004	Сложный гарнир Картофель припущенный Кукуруза консервированная Морковь отварная	130 50/40/ 40	2,2	5,2	7,4	85

№54-24м-2020	Шницель из курицы	70	8,1	6,1	12,2	136
№493-2013	Чай с молоком сгущенным	180	1,2	1,9	17,5	92
№458-2006	Фрукты в ассортименте	100	0,1	0,3	23,7	98
	Хлеб ржаной	20	0,6	0,2	7,6	35
	Хлеб пшеничный	10	0,2	0,1	4,4	19
	ИТОГО:	845	31,79	54,35	165,08	1108,1
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		65,72	91,95	315,28	2183,1

Второй день

Сборник тех. Нормативов, Рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций учреждений № рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7

Завтрак:

№18/4-2011	Каша молочная ассорти (пшенично-ячневая)	200	6,5	6,5	21,1	169
№501-2013	Кофейный напиток	200	2,3	2,5	14,8	91
№ 3-2004	Бутерброд с сыром	20/15	5,3	3,7	7,2	83
	Витаминизированный напиток «Витошка»	200	0,0	0,0	19,4	80
	ИТОГО:	635	14,1	12,7	62,5	423

Обед:

№ 9-2013	Салат из моркови и яблок	60	0,8	4,1	5,9	64
ИЛИ						
№4-2006	Салат «Любительский»	60	2,2	4,1	3,5	60
№ 139-2004	Суп гороховый с гречками	180/20	4,4	3,1	22,9	137
№ 494	Жаркое по - домашнему	200	11,3	12,9	22,7	252
№631-2004	Компот из свежих яблок	200	0,1	0,1	20,0	81
	Хлеб пшеничный	20	0,4	0,2	8,8	39
	Хлеб ржаной	40	0,9	0,5	15,1	69
	ИТОГО:	660	17,9	20,9	95,4	641

Полдник:

	Сок	200	0,5	0,1	11	108
	Киндер шоколад	50	8,7	34,8	53,5	281
	Печенье	45	7,5	18,5	67	232
	Персики	100	0,9	0,33	11,71	39

№ 71-2004	Винегрет овощной	60	1,0	4,0	7,6	70
№9/7-2011	Котлета рыбная «Лада»	80	10,4	7,8	7,2	141
№54-6гн-2020,	Чай со смородиной и сахаром	200/10	0,2	0,0	10,8	44
	Хлеб пшеничный	10	0,2	0,1	4,4	19
	Хлеб ржаной	20	0,5	0,3	7,6	34
	ИТОГО:	860	31	67,03	209,01	1103
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		63	100,63	366,91	2167

Третий день

Сборник тех. Нормативов, Рецептур блюд и Кулинарных Изделий для дошкольных организаций учреждений № рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7

Завтрак:

№311-2004	Каша рисовая жидкая	200	5,1	6,2	21,8	163
№493-2013	Чай с молоком сгущенным	180	1,2	1,9	17,5	92
№ 2-2004	Бутерброд с джемом или вареньем	20/20	1,8	0,2	22,1	97
№705-2004	Напиток из шиповника	180	0,3	0,0	22,4	91
	ИТОГО:	600	8,4	8,3	83,8	444

Обед:

№75-2013	Салат картофельный с огурцом и зеленым горошком	60	1,1	4,1	5,3	63
№142-2013	Щи из свежей капусты с картофелем с мясом со сметаной	180/10/5	4,1	4,9	5,6	83
№ 431-2004	Печень говяжья по-строгановски	80	11,2	9,6	2,9	143
ИЛИ						
№54-1м-2020	Бефстроганов из отварной говядины	70	11,9	9,7	4,1	151
№ 516-2004	Макаронные изделия отварные	150	3,5	2,8	36,8	186
№98(№516)	Компот из кураги	180	0,5	0,0	17,1	70
	Хлеб пшеничный	20	0,4	0,2	8,8	38
	Хлеб ржаной	40	0,9	0,5	15,1	69
	ИТОГО:	665	21,6	22,1	91,7	652

Полдник:

№268(№530, 531)	Кисломолочный продукт	200	3,78	3,91	26,04	154,15
	Мерендинки	30	5,6	14,4	55,2	30,08
	Чоко-бой	75	6	30	57	390
	Сливы	100	1,06	0,47	10,05	46
№ 325-2013	Вареники ленивые с молоком сгущенным	180	15,5	18,7	28,3	344
ИЛИ						
№365-2004	Суфле твороженное с молоком сгущенным	170	15,6	18,8	28,4	345
№685-2004	Чай с сахаром	180	0,1	0,0	10,4	42
	Фрукт в ассортименте	100	0,1	0,2	12,9	54
	ИТОГО:	865	32,14	67,68	199,89	1059,23
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		62,14	98,08	375,39	2155,23

Четвертый день

Сборник тех. Нормативов, Рецептур блюд и Кулинарных Изделий для дошкольных организаций учреждений № рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7

Завтрак:

№165-2013	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,5	6,1	19,5	151
№300-2013	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63
№493-2013	Чай с молоком сгущенным	180	1,2	1,9	17,5	92
№ 1-2004	Бутерброд с маслом	15/5	1,6	3,8	7,4	70
	Сок содержанием витаминов и минералов в ассортименте	180	0,3	0,0	21,6	88
	ИТОГО:	620	12,7	16,4	66,3	464

Обед:

№ 56-2013	Салат из свеклы с сыром и чесноком	60	3,1	4,4	5,8	75
№ 150-2013	Суп картофельный с рыбой	180/50	6,4	6,4	15,1	144
№ 495-2004	Филе птицы запеченное с яйцом	70	9,2	8,4	3,1	125
№ 541-2004	Рагу овощное	150	2,7	4,1	17,0	116
№508-2013	Компот из смеси сухофруктов	180	0,3	0,0	15,2	62

	Хлеб пшеничный	20	0,4	0,2	8,8	39
	Хлеб ржаной	30	0,7	0,4	11,3	51
	ИТОГО:	690	22,8	23,9	76,3	611

Полдник:

	Сок	200	5,59	6,38	10,08	120,12
	Козинаки	40	15	43	34	290
	Вафли	100	5	29	63	530
	Груши	100	0,4	0,3	10,3	57
№ 451-2004	Биточки из мяса (свинина мясная и говядина)	70	9,2	8,8	8,3	149

ИЛИ

№452-2004	Котлета особая (из свинины мясной и филе индейки)	70	10,9	8,1	6,2	141
№416-2013	Рис припущенный с овощами	130	3,6	2,9	29,1	157
№156(№943)	Чай с лимоном	180	0,1	0,0	10,5	42
№458-2006	Фрукт в ассортименте	100	0,1	0,2	18,2	75
	Хлеб ржаной	10	0,2	0,1	3,8	17
	Хлеб пшеничный	10	0,2	0,1	4,4	19
	ИТОГО:	920	39,39	90,78	191,68	1457,12
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		74,89	131,08	334,28	2532,12

Пятый день

Сборник тех. Нормативов, Рецептур блюд и Кулинарных Изделий для дошкольных организаций учреждений № рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7

Завтрак:

№54-20к-2020	Каша гречневая жидкая	200	6,2	6,1	26,5	186
№501-2013	Кофейный напиток	200	2,3	2,5	14,8	91
№ 2-2004	Бутерброд с джемом или вареньем	20/20	1,8	0,2	22,1	97
№518-2013	Сок в ассортименте	200	0,3	0,0	22,4	91
	Итого:	640	10,6	8,8	85,8	465

Обед:

№ 119-2013	Икра морковная	60	1,2	3,9	5,3	61
------------	----------------	----	-----	-----	-----	----

ИЛИ

№22-2013	Салат из свежих помидоров	60	0,9	4,1	3,9	56
№ 110-2004	Борщ с капустой и картофелем, с мясом со сметаной	180/10/5	3,9	4,9	12,8	111
№ 338-2013	Рыба припущенная в сметане	80	9,9	7,9	2,5	121
№ 520-2004	Картофельное пюре	150	3,0	4,1	23,5	143
№505-2013	Кисель из свежих ягод	180	0,3	0,2	15,4	64
	Хлеб пшеничный	30	0,6	0,3	13,2	59
	Хлеб ржаной	40	0,9	0,5	15,1	69
	Итого:	665	19,8	21,8	87,8	627

Полдник:

	Йогурт фруктовый	200	5,2	6,4	4,5	96
	Круассаны	65	4,9	20,73	42,68	209
	Сливы	100	9,29	13,42	45,10	338,10
	Апельсины	100	0,9	0,2	0	47
№1-2013	Салат из капусты белокочанной	60	1,0	4,0	5,0	60

ИЛИ

№14/1-2011	Салат из огурцов с маслом	60	0,6	4,1	1,9	47
№461-2004	Тефтели из мяса (свинина и говядина)	70	8,9	9,5	8,4	155
№18/3-2011	Овощи тушеные в соусе	150	3,2	6,5	19,2	148
№685-2004	Чай с сахаром	180	0,1	0,0	10,4	42
	Хлеб пшеничный	20	0,4	0,2	8,8	39
	Итого:	925	33,89	60,95	144,08	1134,1
	ИТОГО:		64,29	91,55	317,68	2226,1

Шестой день

Сборник тех. Нормативов, Рецептур блюд и Кулинарных Изделий для дошкольных организаций учреждений № рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7

Завтрак:

№311-2004	Каша пшеничная жидкая	200	6,7	7,9	25,2	199
№685-2004	Чай с сахаром	180	0,1	0,0	10,4	42
№ 3-2004	Бутерброд с сыром	20/15	5,3	3,7	7,2	83
№518-2013	Сок в ассортименте	200	0,3	0,0	20,0	89
	Итого:	615	12,7	11,8	69,4	442

Обед:

№ 25-2004	Салат «Степной» из разных овощей	60	1,0	3,0	4,5	49
№137-2004 №112-2004	Суп картофельный с мясными фрикадельками Фрикадельки мясные	180/15	4,1	3,6	15,1	109
№ 450-2004 №601-2004	Котлета домашняя из говядины и свинины, запеченная с соусом сметанным с томатом	70/30	9,1	8,9	7,4	146
№ 512-2004	Рис припущенный	130	2,7	3,4	22,0	129
№631-2004	Компот из свежих яблок	200	0,1	0,1	20,0	81
	Хлеб пшеничный	20	0,4	0,2	8,8	39
	Хлеб ржаной	50	1,1	0,6	18,9	86
	Итого:	685	18,5	19,8	96,7	639

Полдник:

	Сок	200	0,5	0,1	11	108
	Киндер шоколад	50	8,7	34,8	53,5	281
	Печенье	45	7,5	18,5	67	232
	Персики	100	0,9	0,33	11,71	39
№ 10/5-2011	Запеканка «Царская» из творога с молоком сгущенным	200	13,9	15,2	26,2	297
№458-2006	Фрукт в ассортименте	100	0,1	0,1	13,5	55
№493-2013	Чай с молоком сгущенным	180	1,2	1,9	17,5	92
	Итого:	875	32,8	70,93	200,41	1104
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		64	102,53	366,51	2185

Седьмой день

Сборник тех. Нормативов, Рецептур блюд и Кулинарных Изделий для дошкольных организаций учреждений № рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7

Завтрак:

№ 311-2004	Каша пшеничная жидкая	200	4,2	7,0	20,2	161
№497-2013	Какао с молоком	200	3,3	4,2	15,9	115
	Кондитерское изделие промышленного производства в ассортименте	30	1,6	2,4	10,0	68

	Хлеб пшеничный	15	0,3	0,2	6,6	29
№518-2013	Сок в ассортименте	200	0,3	0,0	22,0	89
	Итого:	630	9,7	13,8	74,7	461

Обед:

№73-2013	Салат картофельный с кукурузой и морковью («Мозаика»)	60	1,3	4,0	7,5	71
ИЛИ						
№54-6з-2020	Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами	60	1,3	4,6	2,2	55
№ 34-2004	Свекольник с мясом, со сметаной	180/10/5	4,1	4,2	12,5	104
№ 35/8-2011	Биточки печеночные	80	12,7	6,4	8,2	141
№ 510-2004	Каша гречневая вязкая	150	4,2	5,1	29,0	178
№508-2013	Компот из смеси сухофруктов	180	0,3	0,0	15,2	62
	Хлеб пшеничный	20	0,4	0,2	8,8	39
	Хлеб ржаной	20	0,5	0,3	7,6	34
	Итого:	665	23,5	20,1	88,8	630

Полдник:

	Кисломолочный продукт	200	3,78	3,91	26,04	154,15
	Мерендинки	30	5,6	14,4	55,2	30,08
	Чоко-бой	75	6	30	57	390
	Сливы	100	1,06	0,47	10,05	46
№ 391-2004	Шницель рыбный натуральный	70	11,9	9,9	3,2	150
№216-2004	Картофель тушеный	130	2,2	3,7	14,8	103
№685-2004	Чай с сахаром	180	0,1	0,0	10,4	42
	Хлеб пшеничный	20	0,4	0,2	8,8	39
	Хлеб ржаной	10	0,2	0,1	3,8	17
№458-2006	Фрукт в ассортименте	100	0,1	0,4	21,3	89
	Итого:	885	31,34	36,08	210,69	1058,23
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		64,54	69,98	374,19	2149,23

Восьмой день

Сборник тех. Нормативов, Рецептур блюд и Кулинарных Изделий для дошкольных организаций учреждений № рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7

Завтрак:

№164-2013	Суп молочный с крупой	200	6,2	7,4	21,2	176
№50-2013	Кофейный напиток	200	2,3	2,5	14,8	91
№ 2-2004	Бутерброд с джемом или варенье	20/20	1,8	0,2	22,1	97
№705-2004	Напиток из шиповника	180	0,3	0,0	22,4	91
	Итого:	620	10,6	10,1	80,5	456

Обед:

№ 22-2013	Салат из свежих помидоров	60	0,9	4,1	3,9	56
ИЛИ						
№56-2006	Свекла отварная с маслом растительным	60	1,0	4,0	4,3	57
№129-1996	Рассольник Ленинградский с мясом и со сметаной	180/10/5	4,7	4,9	11,2	108
№ 346-2013	Котлеты рыбные любительские	80	10,5	8,8	5,8	144
№ 520-2004	Пюре картофельное	150	3,0	4,1	23,5	143
№ 631-2004	Компот из свежих яблок	200	0,1	0,1	20,0	81
	Хлеб пшеничный	20	0,4	0,2	8,8	39
	Хлеб ржаной	30	0,7	0,4	11,3	52
	Итого:	685	20,3	22,6	84,5	623

Полдник:

	Сок	200	5,59	6,38	10,08	120,12
	Козинаки	40	15	43	34	290
	Вафли	100	5	29	63	530
	Груши	100	0,4	0,3	10,3	57
№ 244-2006	Горошек зеленый консервированный (после термической обработке)	50	2,4	0,1	3,9	26
№406-2013	Плов из птицы	200	12,4	13,5	24,5	269
№493-2013	Чай с молоком сгущенным	180	1,2	1,9	17,5	92
№458-2006	Фрукт в ассортименте	100	0,1	0,2	5,7	25
	Хлеб пшеничный	10	0,2	0,1	4,4	19
	Хлеб ржаной	10	0,2	0,1	3,8	17
	Итого:	970	42,59	94,58	177,18	1446,12
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		73,49	127,28	342,18	2525,12

Девятый день

Сборник тех. Нормативов, Рецептур блюд и Кулинарных Изделий для дошкольных организаций учреждений № рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7

Завтрак:

№340-2004, 101-2004	Омлет натуральный с поджаренной Кукуруза консервированная	180 80	10,6	8,4	8,4	151
ИЛИ						
№279-1996, 101-2004	Яичная каша натуральная с поджаренной Кукуруза консервированная	180 80	10,8	8,5	8,5	154
№493-2013	Чай с молоком сгущенным	180	1,2	1,9	17,5	92
№ 3-2004	Бутерброд с сыром	20/15	5,3	3,7	7,2	83
	Хлеб ржаной	20	0,6	0,2	7,6	35
№518-2013	Сок с содержанием витаминов и минералов в ассортименте	180	0,3	0,0	22,4	91
	ИТОГО	580	18	14,2	63,1	452

Обед:

№ 4-2013	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1,2	4,10	7,60	72
ИЛИ						
№71-2004	Винегрет овощной	60	1,0	4,0	7,6	70
№148-2004)	Суп лапша домашняя с курицей	180/10	4,1	4,2	15,2	115
№ 451-2004	Шницель из мяса (свинина и говядина)	70	9,2	8,8	8,3	149
№210-2004	Овощи, припущенные в сметане	150	1,9	4,2	15,4	107
№638-2004	Компот из кураги	180	0,5	0,0	16,2	67
	Хлеб пшеничный	20	0,4	0,2	8,8	39
	Хлеб ржаной	30	0,7	0,4	11,3	52
	ИТОГО:	610	30,41	26,24	73,42	648,51

Полдник:

	Сок	200	5,59	6,38	10,08	120,12
	Шоколадной батончик	30	9,8	34,7	50,4	277
	Козинаки	40	15	43	34	290

	Сливы	100	1,06	0,47	10,05	46
№54-6гн-2020, 2021	Чай со смородиной и сахаром	200/10	0,2	0,0	12,8	52
ИЛИ						
№685-2004	Чай с сахаром	180	0,1	0,0	12,4	50
№157-2004	Запеканка картофельная с мясом отварным	200	9,7	10,2	35,0	271
№ 59-1997	Салат из моркови с сыром	60	1,7	4,7	7,4	79
	Хлеб пшеничный	20	0,4	0,2	8,8	39
	Хлеб ржаной	20	0,5	0,3	7,5	34
	Итого:	840	43,85	99,95	176,13	1260,12
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		92,26	140,39	312,65	2360,63

Десятый день

Сборник тех. Нормативов, Рецептур блюд и Кулинарных Изделий для дошкольных организаций учреждений № рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7

Завтрак:

№311-2004	Каша из овсяных хлопьев «Геркулес» жидкая	200	5,9	6,4	28,8	196
№686-2004	Чай с лимоном	180	0,1	0,0	10,5	42
№ 1-2004	Бутерброд с маслом	20/10	1,8	7,1	9,9	111
№518-2013	Сок в ассортименте	200	0,3	0,0	22,4	91
	ИТОГО:	610	8,1	13,5	71,6	441

Обед:

№ 4-2004	Салат «Любительский»	60	2,2	4,1	3,5	60
ИЛИ						
№30/2-2011	Салат из огурцов с маслом	60	0,6	4,1	15,1	136
№148-2004)	Уха рыбацкая	180/50	5,9	5,8	15,2	115
№ 498-2004	Биточки рубленые из птицы запеченные	70	8,7	8,9	10,3	156
№294-2013	Макаронные изделия отварные с овощами	150	3,1	2,8	24,7	147
№505-2013	Кисель из свежих ягод	180	0,3	0,2	15,4	64
	Хлеб пшеничный	20	0,4	0,2	8,8	39
	Хлеб ржаной	40	0,9	0,5	15,1	69

	ИТОГО:	690	19,9	22,5	94,0	658
--	---------------	------------	-------------	-------------	-------------	------------

Полдник:

	Сок	200	5,59	6,38	10,08	120,12
	Козинаки	40	15	43	34	290
	Вафли	100	5	29	63	530
	Груши	100	0,4	0,3	10,3	57
№493-2013	Чай с молоком сгущенным	180	1,2	1,9	17,5	92
№19/3-2011	Суфле твороженное со сладкой глазурью	200	18,6	12,1	36,1	327
№ 59-1997	Фрукт в ассортименте	100	0,1	0,2	5,7	25
	Итого:	920	45,89	92,88	176,41	1441,12
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		73,89	128,88	342,01	2540,12