

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад компенсирующего вида № 466
ОГРН № 1026602319952
ИНН/КПП 6658078261/665801001

620109 г. Екатеринбург, ул. Заводская д. 17а, 176
телефон/факс 8(343)308 00 91
8(343)308 00 92
e-mail: mdou466@mail.ru
сайт: http://466tvoyasadik.ru

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ детского сада
компенсирующего вида № 466
А.О.Вершинина
Приказ № 52 - о
от "05" марта 2025 г.



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ЛАГЕРЯ С ДНЕВНЫМ ПРИБЫВАНИЕМ
МБДОУ ДЕТСКОГО САДА КОМПЕСИРУЮЩЕГО ВИДА № 466

ПЕРВЫЙ ДЕНЬ

№ тех. карты	Наименование блюд	Выход (г)	Б	Ж	У	Ккал
ЗАВТРАК:						
7.8/4	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200	5,85	7,84	33,97	158,76
2021/32/10	Кофейный напиток с молоком	200	2,80	2,82	14,14	104,50
7.035-5	Батон с маслом	50	3,12	1,20	27,66	168,80
7.050	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	46,20
ИТОГО:		470	13,29	12,04	85,79	478,26
4.20/10	10.00 Сок	190	0,00	0,00	19,39	89,64
7.081	Пряники	35	1,68	0,98	2,72	122,50
ИТОГО:		225	1,68	0,98	22,11	212,14
ИТОГО (завтрак, 2 завтрак):		695	14,97	13,02	107,90	690,40
ОБЕД:						
2021/44/2	Салат из отварного картофеля, кукурузы и репчатого лука с растительным маслом	60	1,11	3,35	9,31	78,52
7.25/2	Суп - пюре из картофеля	200	2,41	2,81	14,20	97,20
7.061	Бигус с мясом	230	14,80	13,60	16,72	256,85
7.1/10/1	Компот из яблок и кураги	180	0,20	0,00	15,35	63,31
7.34/2/1	Гренки	30	2,57	0,29	19,06	83,16
7.003-5	Хлеб ржаной	38	2,51	0,46	15,88	68,78
2021/7.104	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	20,04	92,40
ИТОГО:		778	26,64	20,87	110,56	740,22
ПОЛДНИК УПЛОТНЕННЫЙ:						
7.13/5/1	Запеканка из творога с морковью	150	16,20	31,08	28,34	417,22
7.2/11	Соус молочный сладкий	50	3,50	4,57	9,77	62,66
7.082-2	Снежок	180	4,69	5,77	19,66	149,70
7.003-5	Хлеб ржаной	38	2,51	0,46	15,88	68,78
2021/7.104	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	20,04	92,40
ИТОГО:		458	29,94	42,24	93,69	790,76
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1931	71,55	76,13	312,15	2221,38

ВТОРОЙ ДЕНЬ

№ тех. карты	Наименование блюд	Выход (г)	Б	Ж	У	Ккал
ЗАВТРАК:						
7.н132	Макаронные изделия в молоке с маслом сливочным	200	4,98	6,08	21,07	189,59
7.14/10	Какао с молоком	200	4,10	4,12	20,09	144,95
7.420	Батон с маслом с сыром (50/6/11,5)	67,5	6,63	9,29	26,70	199,62
ИТОГО:		467,5	15,71	19,49	67,86	534,16
4.20/10	10.00 Сок	190	0,00	0,00	19,39	89,64
ИТОГО:		190	0,00	0,00	19,39	89,64
ИТОГО:		657,5	15,71	19,49	87,25	623,80
ОБЕД:						
4.14/1	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	60	0,45	6,05	2,20	61,75
7.2/2/1	Борщ со сметаной	250	2,36	6,09	17,82	255,47
7.82р/4	Запеканка картофельная с печенью	200	24,55	15,78	33,46	413,22
8.1/11	Соус молочный (для подачи к блюду)	50	2,87	2,55	5,83	43,62
7.15/10	Напиток из шиповника	200	0,00	0,00	21,81	90,00
2021/7.104	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	20,04	92,40
7.003-5	Хлеб ржаной	38	2,51	0,46	15,88	68,78
ИТОГО:		838	35,78	31,29	117,04	1025,24
ПОЛДНИК УПЛОТНЕННЫЙ:						
7.н016/6	Рыба с овощами в омлете	140	19,50	16,49	7,39	301,54
2021/30/2	Чай с молоком	200	2,63	2,82	13,36	96,90
7.052-1	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,32	17,54	80,85
7.003-5	Хлеб ржаной	38	2,51	0,46	15,88	68,78
7.131	10.00 Яблоко	140	0,50	0,00	15,00	63,00
ИТОГО:		553	27,80	20,09	69,17	611,07
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2048,5	79,29	70,87	273,46	2260,11

ТРЕТИЙ ДЕНЬ

№ тех. карты	Наименование блюд	Выход (г)	Б	Ж	У	Ккал
ЗАВТРАК:						
7.15/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	6,45	6,31	38,06	231,48
2021/32/10	Кофейный напиток с молоком	200	2,80	2,82	14,14	104,50
7.261-2	Батон с маслом (45/5)	50	3,50	5,48	24,03	143,15
4.1/6	Яйцо отварное	40	4,79	4,05	0,27	62,80
ИТОГО:		490	17,54	18,66	76,5	541,93
7.363-5	Ряженка	180	5,39	10,78	7,37	150,96
7.005	Печенье	15	1,56	0,78	11,52	68,70
ИТОГО:		195	6,95	11,56	18,89	219,66
ИТОГО (завтрак, 2 завтрак):		685	24,49	30,22	95,39	761,59
ОБЕД:						
2021/28/4	Икра кабачковая	60	1,20	5,40	5,64	73,20
7.н145-1	Щи на мясном бульоне (воде) со сметаной	200	2,13	5,46	12,57	121,04
7.3/3	Картофельное пюре	150	3,05	4,66	22,81	155,60
7.073	Гуляш из отварного мяса	100	15,12	15,40	12,46	284,21
7.078/1	Компот из изюма	180	0,00	0,00	16,54	67,92
7.003-5	Хлеб ржаной	38	2,51	0,46	15,88	68,78
2021/7.104	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	20,04	92,40
ИТОГО:		768	27,05	31,74	105,95	863,15
ПОЛДНИК УПЛОТНЕННЫЙ:						
7.19/3	Рагу из овощей с соусом молочным	150	3,11	5,93	21,04	141,14
7.355-2	Биточки рыбные	90	16,91	7,54	12,06	182,09
4.10/10	Чай	180	0,00	0,00	8,17	34,73
7.003-5	Хлеб ржаной	38	2,51	0,46	15,88	68,78
2021/7.104	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	20,04	92,40
ИТОГО:		498	25,57	14,29	77,19	519,14
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1951	77,11	76,25	278,53	2143,88

ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ

№ тех. карты	Наименование блюд	Выход (г)	Б	Ж	У	Ккал
ЗАВТРАК:						
8.16/5	Запеканка из творога с	150	17,49	26,14	29,73	415,41
7.14/10	Какао с молоком	200	4,10	4,12	20,09	144,95
7.420	Батон с маслом с сыром (50/6/11,5)	67,5	6,63	9,29	26,70	199,62
ИТОГО:		417,5	28,22	39,55	76,52	759,98
4.20/10	10.00 Сок	190	0,00	0,00	19,39	89,64
ИТОГО:		190	0	0	19,39	89,64
ИТОГО (завтрак, 2 завтрак):		607,5	28,22	39,55	95,91	849,62
ОБЕД:						
7.288/5	Салат из помидоров с растительным маслом	70	0,90	3,65	3,82	49,05
7.14/2/1	Суп из овощей со сметаной	250	1,69	6,80	15,07	121,90
7.44/3	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	150	7,42	7,40	46,00	270,90
8.1/11	Соус молочный (для подачи к блюду)	50	2,87	2,55	5,83	43,62
4.5/9	Биточки(котлета) из мяса кур	80	12,15	13,72	15,01	255,48
7.193	Кисель из шиповника	180	0,00	0,00	21,63	91,17
2021/7.104	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	20,04	92,40
7.003-5	Хлеб ржаной	38	2,51	0,46	15,88	68,78
ИТОГО:		858	30,58	34,94	143,28	993,30
ПОЛДНИК УПЛОТНЕННЫЙ:						
7.н038/7	Омлет натуральный	140	11,65	11,02	25,17	206,15
7.384	Молоко	180	4,73	5,06	7,69	106,03
7.003-5	Хлеб ржаной	38	2,51	0,46	15,88	68,78
2021/7.104	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	20,04	92,40
7.010	10.00 Бананы	140	1,47	0,00	21,36	87,22
ИТОГО:		538	23,40	16,90	90,14	560,58
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2003,5	82,20	91,39	329,33	2403,50

ПЯТЫЙ ДЕНЬ

№ тех. карты	Наименование блюд	Выход (г)	Б	Ж	У	Ккал
ЗАВТРАК:						
7.16/4	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	200	3,87	6,43	28,77	195,54
2021/32/10	Кофейный напиток с молоком	200	2,80	2,82	14,14	104,50
7.035-5	Батон с маслом	50	3,12	1,20	27,66	168,80
ИТОГО:		450	9,79	10,45	70,57	468,84
7.366	Кефир	200	5,60	6,40	8,20	112,00
ИТОГО:		200	5,6	6,4	8,2	112
ИТОГО:		650	15,39	16,85	78,77	580,84
ОБЕД:						
7.36/1	Сельдь с картофелем и сливочным маслом	60	2,65	5,16	8,37	88,70
7.037с/1	Рассольник "Ленинградский"с мясом со сметаной	250	5,33	11,79	26,91	178,17
7.43-2/4	Макаронные изделия отварные с сыром	150	5,49	6,08	49,04	209,27
7.21/8	Тефтели из мяса говядины в соусе	80	10,07	11,18	4,79	229,33
4.6/10	Компот из сухофруктов	180	0,50	0,00	18,42	80,50
7.003-5	Хлеб ржаной	38	2,51	0,46	15,88	68,78
2021/7.104	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	20,04	92,40
ИТОГО:		798	29,59	35,03	143,45	947,15
ПОЛДНИК УПЛОТНЕННЫЙ:						
7.148	Шанежка с картофелем	90	5,69	7,92	31,21	239,44
4.10/3	Морковь тушеная	150	2,10	6,91	15,69	136,13
2021/30/2	Чай с молоком	200	2,63	2,82	13,36	96,90
2021/7.104	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	20,04	92,40
7.003-5	Хлеб ржаной	38	2,51	0,46	15,88	68,78
7.202	10.00 Апельсины	140	0,90	0,20	10,09	39,20
ИТОГО:		658	16,87	18,67	106,27	672,85
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2106	61,85	70,55	328,49	2200,84

ШЕСТОЙ ДЕНЬ

№ тех. карты	Наименование блюд	Выход (г)	Б	Ж	У	Ккал
ЗАВТРАК:						
7.14/4	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	200	5,89	5,61	33,18	286,34
2021/32/10	Кофейный напиток с молоком	200	2,80	2,82	14,14	104,50
7.261-2	Батон с маслом (45/5)	50	3,50	5,48	24,03	143,15
ИТОГО:		450	12,19	13,91	71,35	533,99
4.20/10	10.00 Сок	190	0,00	0,00	19,39	89,64
7.005	Печенье	15	1,56	0,80	11,52	68,70
ИТОГО:		205	1,56	0,8	30,91	158,34
ИТОГО:		655	13,75	14,71	102,26	692,33
ОБЕД:						
7.30/1	Салат из отварного картофеля, моркови с репчатым луком, соленым огурцом и растительным маслом	60	0,86	8,03	9,14	111,94
7.101/1	Суп картофельный с мясом	250	6,22	8,63	29,34	250,00
7.15/3	Свекла тушеная в молочном соусе	150	3,31	3,70	20,94	126,06
7.н163/10	Котлета мясная	100	19,63	16,65	8,33	267,88
7.343/4	Кисель Витошка	200	0,00	0,00	0,40	1,60
7.003-5	Хлеб ржаной	38	2,51	0,46	15,88	68,78
2021/7.104	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	20,04	92,40
ИТОГО:		838	35,57	37,83	104,07	918,66
ПОЛДНИК УПЛОТНЕННЫЙ:						
7.18/3/1	Рагу из овощей	180	2,83	4,54	29,26	133,08
7.150/3	Ватрушка с повидлом	50	3,29	3,02	27,47	161,88
7.363-5	Ряженка	180	5,39	10,78	9,78	150,96
2021/7.104	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	20,04	92,40
7.003-5	Хлеб ржаной	38	2,51	0,46	15,88	68,78
ИТОГО:		488	17,06	19,16	102,43	607,10
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1981	66,38	71,70	308,76	2218,09

СЕДЬМОЙ ДЕНЬ

№ тех. карты	Наименование блюд	Выход (г)	Б	Ж	У	Ккал
ЗАВТРАК:						
7.5/4	Каша манная молочная с маслом сливочным	200	4,89	5,43	31,02	197,24
7.14/10	Какао с молоком	200	4,10	4,12	20,09	144,95
7.420	Батон с маслом с сыром (50/6/11,5)	67,5	6,63	9,29	26,70	199,62
ИТОГО:		467,5	15,62	18,84	77,81	541,81
4.20/10	10.00 Сок	190	0,00	0,00	19,39	89,64
ИТОГО:		190	0	0	19,39	89,64
ИТОГО:		657,5	15,62	18,84	97,20	631,45
ОБЕД:						
7.288/5	Салат из помидоров с растительным маслом	70	0,90	3,65	3,82	49,05
7.258/4	Свекольник с мясом со сметаной	250	8,44	11,40	20,56	272,62
7.н047	Пюре розовое	150	2,79	4,04	18,36	127,92
7.35/8/5	Суфле из печени	120	24,46	14,00	8,97	235,46
7.1/10/1	Компот из яблок и кураги	180	0,23	0,00	15,35	63,32
7.003-5	Хлеб ржаной	38	2,51	0,46	15,88	68,78
2021/7.104	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	20,04	92,40
ИТОГО:		848	42,37	33,91	102,98	909,55
ПОЛДНИК УПЛОТНЕННЫЙ:						
7.7/7	Запеканка из рыбы с морковью	100	11,44	1,97	12,34	189,30
7.63с/2	Картофель отварной	100	1,91	2,17	28,09	103,24
2021/9/1	Кефир	200	5,60	6,40	8,20	112,00
2021/7.104	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	20,04	92,40
7.003-5	Хлеб ржаной	38	2,51	0,46	15,88	68,78
7.010	10.00 Бананы	140	1,47	0,00	21,36	87,22
ИТОГО:		618	25,97	11,36	105,91	652,94
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2123,5	83,96	64,11	306,09	2193,94

ВОСЬМОЙ ДЕНЬ

№ тех. карты	Наименование блюд	Выход (г)	Б	Ж	У	Ккал
ЗАВТРАК:						
7.11/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	4,48	6,31	34,68	231,48
2021/32/10	Кофейный напиток с молоком	200	2,80	2,82	14,14	104,50
4.2/13	Батон с маслом, яйцом	85	4,86	6,70	15,22	138,10
ИТОГО:		485	12,14	15,83	64,04	474,08
7.202	10.00 Апельсины	140	0,90	0,20	10,09	39,20
ИТОГО:		140	0,9	0,2	10,09	39,2
ИТОГО:		625	13,04	16,03	74,13	513,28
ОБЕД:						
7.13/1	Салат из припущенной моркови и яблок с растительным маслом	60	0,70	4,09	7,74	64,70
7.н086-7	Суп гороховый со сметаной	200	4,00	2,88	21,34	138,64
7.43-2/3	Макаронные изделия отварные с сыром	160	7,45	6,48	34,80	244,47
7.25/8	Пудинг из мяса говядины	80	18,61	25,80	10,12	281,18
8.1/11	Соус молочный (для подачи к блюду)	50	2,87	2,55	5,83	43,62
7.3/10	Компот из яблок и чернослива	200	0,00	0,00	17,30	70,75
7.003-5	Хлеб ржаной	38	2,51	0,46	15,88	68,78
2021/7.104	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	20,04	92,40
ИТОГО:		828	39,18	42,62	133,05	1004,54
ПОЛДНИК УПЛОТНЕННЫЙ:						
7.227-1	Картофель и овощи, тушеные в соусе	150	2,68	5,93	20,08	123,25
7.5/12/2	Ватрушка с творогом	90	12,35	15,17	40,49	382,31
7.003-5	Хлеб ржаной	38	2,51	0,46	15,88	68,78
2021/7.104	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	20,04	92,40
2021/30/2	Чай с молоком	200	2,63	2,82	13,36	96,90
ИТОГО:		518,00	23,21	24,74	109,85	763,64
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1971	75,43	83,39	317,03	2281,46

ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ

№ тех. карты	Наименование блюд	Выход (г)	Б	Ж	У	Ккал
ЗАВТРАК:						
7.19/5/1	Суфле творожное	150	15,01	27,76	32,41	450,89
7.14/10	Какао с молоком	200	4,10	4,12	20,09	144,95
7.261-2	Батон с маслом	50	3,50	5,48	24,03	143,15
4.1/6	Яйцо	40	4,79	4,05	0,27	62,80
ИТОГО:		440	27,4	41,41	76,8	801,79
4.20/10	10.00 Сок	190	0,00	0,00	19,39	89,64
ИТОГО:		190	0	0	19,39	89,64
ИТОГО (завтрак, 2 завтрак):		630	27,40	41,41	96,19	891,43
ОБЕД:						
7.23/1	Салат из отварной свеклы с соленым огурцом и растительным маслом	60	0,80	4,45	7,34	66,41
4.20/2	Суп – лапша на курином бульоне	200	1,90	2,80	11,10	78,00
7.н070-2/1	Жаркое по домашнему из мяса кур	230	17,68	9,97	36,72	334,67
7.078/1	Компот из изюма	180	0,00	0,00	16,54	67,92
7.003-5	Хлеб ржаной	38	2,51	0,46	15,88	68,78
2021/7.104	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	20,04	92,40
ИТОГО:		748	25,93	18,04	107,62	708,18
ПОЛДНИК УПЛОТНЕННЫЙ:						
7.18/4	Каша молочная ассорти (рис, греча) с маслом сливочным	200	4,88	6,42	31,98	267,90
2021/38/10	Молоко кипяченое	200	5,91	6,75	12,06	124,49
2021/7.104	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	20,04	92,40
7.003-5	Хлеб ржаной	38	2,51	0,46	15,88	68,78
7.131	10.00 Яблоко	140	0,50	0,00	15,00	63,00
ИТОГО:		618	16,84	13,99	94,96	616,57
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1996	70,17	73,44	298,77	2216,18

ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ

№ тех. карты	Наименование блюда	Выход (г)	Б	Ж	У	Ккал
ЗАВТРАК:						
7.н038/5	Омлет натуральный	150	11,79	15,10	9,18	302,49
2021/32/10	Кофейный напиток с молоком	200	2,80	2,82	14,14	104,50
7.420	Батон с маслом с сыром (50/6/11,5)	67,5	6,63	9,29	26,70	199,62
ИТОГО:		417,5	21,22	27,21	50,02	606,61
4.20/10	10.00 Сок	190	0,00	0,00	19,39	89,64
ИТОГО:		190	0	0	19,39	89,64
ИТОГО (завтрак, 2 завтрак):		607,5	21,22	27,21	69,41	696,25
ОБЕД:						
7.33/1	Салат отварного картофеля, морской капусты и репчатого лука с растительным маслом	60	0,90	5,14	7,41	87,16
7.2/2/1	Борщ со сметаной	250	2,17	5,70	20,05	207,47
7.4/8	Плов из мяса говядины	250	18,79	21,45	42,56	450,45
7.115	Компот из сухофруктов	200	0,00	0,00	18,93	77,82
7.003-5	Хлеб ржаной	38	2,51	0,46	15,88	68,78
2021/7.104	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	20,04	92,40
ИТОГО:		838	27,41	33,11	124,87	984,08
ПОЛДНИК УПЛОТНЕННЫЙ:						
7.38/3/3	Запеканка морковная	155	3,85	5,75	36,98	172,27
7.2/11	Соус сметанный сладкий	50	3,50	4,57	9,77	62,66
7.082-2	Снежок	180	4,69	5,77	19,66	149,70
2021/7.104	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	20,04	92,40
7.003-5	Хлеб ржаной	38	2,51	0,46	15,88	68,78
7.131	10.00 Яблоко	140	0,50	0,00	15,00	63,00
ИТОГО:		603	18,09	16,91	117,33	608,81
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2048,5	66,72	77,23	311,61	2289,14