

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@eduekb.ru
сайт: <http://466tvoyasadik.ru>

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ детского сада
компенсирующего вида № 466
_____ А.О.Вершинина

Приказ № 10 - м
от "02" марта 2026 г.



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
МБДОУ ДЕТСКОГО САДА КОМПЕСИРУЮЩЕГО ВИДА № 466
ДЛЯ ЛАГЕРЯ С ДНЕВНЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДЕТЕЙ 7-11 ЛЕТ

ПЕРВЫЙ ДЕНЬ

№ тех. карты	Наименование блюд	Выход (г)	Б	Ж	У	Ккал
ЗАВТРАК:						
2021/2/6	Омлет запеченный или паровой	150	12,97	14,99	2,47	219,03
2021/36/11	Какао с молоком	200	3,54	3,44	14,58	112,10
7.035-5	Батон с маслом	50	3,12	1,20	27,66	168,80
ИТОГО:		400	19,63	19,63	44,71	499,93
4.20/10	10.00 Сок фруктовый	180	0,00	0,00	18,18	82,80
ИТОГО:		180	0	0	18,18	82,8
ИТОГО (завтрак, 2 завтрак):		580	19,63	19,63	62,89	582,73
ОБЕД:						
4.23/1	Салат из отварного картофеля, кукурузы и репчатого лука с растительным маслом	60	0,76	4,45	5,38	66,41
7.25/2	Суп - пюре из картофеля	200	2,41	2,81	12,90	92,70
7.н070/2	Жаркое по домашнему	220	14,58	15,83	22,46	315,80
7.5/10	Компот из чернослива и изюма	180	0,00	0,00	23,41	96,37
7.34/2/1	Гренки	30	2,57	0,29	19,06	83,16
7.058	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	25,08	108,60
2021/7.104	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	22,99	99,55
ИТОГО:		790	27,32	24,46	131,28	862,59
ПОЛДНИК:						
4.8/12	Сдоба обыкновенная	60	5,31	3,83	37,77	207,68
7.082-2	Снежок	180	4,69	5,77	19,66	149,70
ИТОГО:		240	10	9,6	57,43	357,38
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1610	56,95	53,69	251,60	1802,70

ВТОРОЙ ДЕНЬ

№ тех. карты	Наименование блюд	Выход (г)	Б	Ж	У	Ккал
ЗАВТРАК:						
7.7/4	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	200	6,18	6,86	37,56	249,37
4.13/10	Кофейный напиток с молоком	180	2,51	2,52	12,65	94,97
7.430	Хлеб пшеничный с маслом, сыром	54	5,40	6,90	20,08	161,48
ИТОГО:		434	14,01	16,28	70,29	505,82
4.19/10	10.00 Свежие фрукты	140	0,00	0,00	15,03	63,00
ИТОГО:		140	0,00	0,00	15,03	63,00
ИТОГО:		574	14,01	16,28	85,32	568,82
ОБЕД:						
4.14/1	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	60	0,45	6,05	2,20	61,75
7.5/2	Свекольник со сметаной	200	1,76	4,58	14,04	106,57
8.43/3	Макаронные изделия отварные	150	14,73	3,57	35,30	206,30
7.27/8	Кнели мясные паровые	80	13,19	15,17	4,75	231,37
7.1/11/1,	Соус молочный (для подачи к блюду)	20	0,40	1,10	1,40	16,50
7.343/3/1	Кисель с витаминами Витошка	180	0,00	0,00	19,63	81,00
2021/7.104	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	20,04	92,40
7.058	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	25,08	108,60
ИТОГО:		790	37,53	31,55	122,44	904,49
ПОЛДНИК:						
8.14/7	Суфле из рыбы	100	18,50	8,87	3,87	169,00
4.10/10	Чай	200	0,00	0,00	9,10	35,00
7.144	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,14	7,52	34,65
7.298	Печенье	25	2,60	1,30	19,20	114,50
ИТОГО:		340	22,24	10,31	39,69	353,15
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1704	73,78	58,14	247,45	1826,46

ТРЕТИЙ ДЕНЬ

№ тех. карты	Наименование блюд	Выход (г)	Б	Ж	У	Ккал
ЗАВТРАК:						
7.14/4	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	200	5,97	5,26	30,73	195,00
4.11/10	Чай с лимоном	180	0,00	0,00	9,10	35,00
7.429	Хлеб пшеничный с маслом	45	3,07	4,49	20,08	129,80
ИТОГО:		425	9,04	9,75	59,91	359,8
4.19/10	10.00 Фрукты	140	0,00	0,00	15,03	63,00
ИТОГО:		140	0	0	15,03	63
ИТОГО (завтрак, 2 завтрак):		565	9,04	9,75	74,94	422,80
ОБЕД:						
2021/49/2	Салат из отварного картофеля, моркови, свеклы с репчатым луком, солеными огурцами и растительным маслом	60	0,85	4,48	6,69	72,40
7.044с-1	Суп овощной на курином бульоне со сметаной	200	1,36	2,75	7,15	60,22
7.162с/4	Плов из отварной курицы	200	19,14	17,45	32,95	368,00
7.493/1/1	Компот из ягод замороженных	180	0,00	0,00	18,34	79,62
2021/7.104	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	20,04	92,40
7.058	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	25,08	108,60
ИТОГО:		740	28,35	25,64	110,25	781,24
ПОЛДНИК:						
7.148	Шанежка с картофелем	90	5,69	7,92	31,21	239,44
2021/38/10	Молоко кипяченое	200	5,91	6,75	9,92	124,49
ИТОГО:		290	11,60	14,67	41,13	363,93
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1595	48,99	50,06	226,32	1567,97

ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ

№ тех. карты	Наименование блюда	Выход (г)	Б	Ж	У	Ккал
ЗАВТРАК:						
4.11/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	6,50	6,00	31,20	206,00
4.10/10	Чай	180	0,00	0,00	9,10	35,00
7.035-5	Батон с маслом	50	3,12	1,20	27,66	168,80
ИТОГО:		430	9,62	7,2	67,96	409,8
4.20/10	10.00 Сок	180	0,00	0,00	18,18	82,80
ИТОГО:		180	0	0	18,18	82,8
ИТОГО (завтрак, 2 завтрак):		610	9,62	7,20	86,14	492,60
ОБЕД:						
7.22/1	Салат из отварной свеклы с морской капустой и растительным маслом	60	0,77	5,32	5,79	77,31
7.165-1	Рассольник "Ленинградский" с о сметаной	200	1,94	2,99	14,02	95,75
7.3/3	Картофельное пюре	150	3,08	4,20	20,64	135,00
7.13/8	Бифштекс рубленый паровой	80	17,87	17,42	0,30	230,00
7.15/10/1	Напиток из шиповника	180	0,00	0,00	15,03	58,00
2021/7.104	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	20,04	92,40
7.058	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	25,08	108,60
ИТОГО:		770	30,66	31,01	100,90	797,06
ПОЛДНИК:						
7.356	Снежок	200	5,20	6,40	21,80	166,00
7.308	Печенье	30	3,12	1,56	23,04	137,40
7.н151-6	Макаронные изделия отварные	110	4,31	2,56	30,01	170,27
7.435/3	Сыр	13	3,11	3,21	0	42,09
ИТОГО:		353	15,74	13,73	74,85	515,76
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1733	56,02	51,94	261,89	1805,42

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	4,99	5,88	25,63	175,00
2021/36/11	Какао с молоком	200	3,54	3,44	14,58	112,10
7.420	Батон с маслом с сыром (30/5/10)	50/6/11,5	6,63	9,29	26,70	199,62
ИТОГО:		400	15,16	18,61	66,91	486,72
4.19/10	10.00 Фрукты	140	0,00	0,00	15,03	63,00
ИТОГО:		140	0	0	15,03	63
ИТОГО:		540	15,16	18,61	81,94	549,72
ОБЕД:						
7.27/1	Салат из отварного картофеля, кукурузы, репчатого лука с растительным маслом	60	1,14	3,71	9,50	83,08
7.20/2/5	Суп – лапша	200	1,80	3,71	14,35	99,00
7.н243/1	Голубцы ленивые в молочном соусе	200	12,07	10,60	14,45	211,20
4.6/10	Компот из сухофруктов	180	0,00	0,00	18,42	80,50
2021/7.104	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	20,04	92,40
7.058	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	25,08	108,60
ИТОГО:		740	22,01	19,10	101,84	674,78
ПОЛДНИК:						
7.077/1	Сырники из творога	140	23,97	13,23	28,47	331,80
4.10/10	Чай	180	0,00	0,00	9,10	35,00
7.185/4	Повидло	20	0,00	0,00	13,31	50,40
7.144	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,14	7,52	34,65
ИТОГО:		355	25,11	13,37	58,40	451,85
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1635	62,28	51,08	242,18	1676,35

ШЕСТОЙ ДЕНЬ

№ тех. карты	Наименование блюд	Выход (г)	Б	Ж	У	Ккал
ЗАВТРАК:						
7.18/4	Каша молочная ассорти (рис, гречневая крупа) с маслом сливочным	200	5,10	5,90	24,70	172,00
4.10/10	Чай	200	0,00	0,00	9,10	35,00
7.035-5	Батон с маслом	50	7,71	11,30	24,31	238,50
ИТОГО:		450	12,81	17,2	58,11	445,5
7.031-4	10.00 Сок	150	0,00	0,00	15,15	69,00
ИТОГО:		150	0	0	15,15	69
ИТОГО:		600	12,81	17,20	73,26	514,50
ОБЕД:						
4.13/1	Салат из припущенной моркови и яблок с растительным маслом	60	5,60	3,40	6,45	53,90
7.14/2	Суп из овощей со сметаной	200	1,56	5,45	9,58	100,32
7.1/3	Картофель отварной	150	2,83	2,71	24,73	142,44
7.н163/10	Котлета мясная	100	19,63	16,65	3,50	267,87
7.507	Напиток с витаминами Витошка	200	0,00	0,00	3,46	16,00
2021/7.104	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	20,04	92,40
7.058	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	25,08	108,60
ИТОГО:		810	36,62	29,29	92,84	781,53
ПОЛДНИК:						
7.150/2	Ватрушка с повидлом	70	4,59	4,25	38,43	226,71
7.075-3	Кефир	180	5,03	5,75	7,37	100,63
ИТОГО:		250	9,62	10,00	45,80	327,34
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1660	59,05	56,49	211,90	1623,37

СЕДЬМОЙ ДЕНЬ

№ тех. карты	Наименование блюд	Выход (г)	Б	Ж	У	Ккал
ЗАВТРАК:						
7.15/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	6,53	5,97	31,23	231,48
7.13/10	Кофейный напиток с молоком	200	2,80	2,82	14,14	104,50
7.429	Хлеб пшеничный с маслом	45	3,07	4,49	20,08	129,80
7.435/7	Сыр	11	2,63	2,71	0,00	35,62
ИТОГО:		456	13,9	17,51	57,96	481,71
2020/89	10.00 Фрукты	100	0,00	0,00	10,74	45,00
ИТОГО:		100	0	0	10,74	45
ИТОГО:		556	13,90	17,51	68,70	526,71
ОБЕД:						
4.15/1	Салат из свежих помидоров с растительным маслом	60	0,61	6,10	2,75	66,59
7.30/2	Уха рыбацкая	200	6,83	2,10	9,80	110,10
8.43/3	Макаронные изделия отварные	150	5,33	4,69	38,24	209,27
7.073	Гуляш из отварного мяса	100	9,70	8,80	5,65	153,58
7.7/10	Компот из сухофруктов и шиповника	200	0,00	0,00	19,35	79,60
2021/7.104	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	20,04	92,40
7.058	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	25,08	108,60
ИТОГО:		810	29,47	22,77	120,91	820,14
ПОЛДНИК:						
7.12/7/2	Тефтели рыбные с рисом в соусе	100	9,17	3,24	8,61	123,48
4.10/10	Чай	200	0,00	0,00	9,10	35,00
7.144	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,14	7,52	34,65
ИТОГО:		315	10,31	3,38	25,23	193,13
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1681	53,68	43,66	214,84	1539,98

ВОСЬМОЙ ДЕНЬ

№ тех. карты	Наименование блюд	Выход (г)	Б	Ж	У	Ккал
ЗАВТРАК:						
7.16/4	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом	200	4,99	5,88	25,63	175,00
2021/36/11	Какао с молоком	200	3,54	3,44	14,58	112,10
4.2/13	Хлеб с маслом, яйцом	55	4,86	6,70	15,22	138,10
ИТОГО:		455	13,39	16,02	55,43	425,2
4.20/10	10.00 Сок	180	0,00	0,00	18,18	82,80
ИТОГО:		180	0	0	18,18	82,8
ИТОГО:		635	13,39	16,02	73,61	508,00
ОБЕД:						
7.33/1	Салат из отварного картофеля, московской капусты и репчатого лука с растительным маслом	60	0,90	5,14	7,41	87,16
7.2/2	Борщ со сметаной	200	1,73	4,33	10,28	87,00
7.368-2	Греча с овощами	150	8,60	6,80	37,80	250,00
7.27/8	Кнели мясные паровые	80	13,19	15,17	4,75	231,37
7.078/1	Компот из мзюма	180	0,00	0,00	16,54	67,92
2021/7.104	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	20,04	92,40
7.058	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	25,08	108,60
ИТОГО:		770	31,42	32,52	121,90	924,45
ПОЛДНИК:						
7.2/12	Булочка творожная	60	7,19	9,12	28,66	248,19
4.12/10	Чай с молоком	180	3,42	3,66	13,73	110,81
ИТОГО:		240,00	10,61	12,78	42,39	359,00
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1645	55,42	61,32	237,90	1791,45

ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ

№ тех. карты	Наименование блюд	Выход (г)	Б	Ж	У	Ккал
ЗАВТРАК:						
7.5/4	Каша манная молочная с маслом сливочным	200	5,30	5,10	27,50	178,00
4.10/10	Чай	180	0,00	0,00	9,10	35,00
7.429	Хлеб пшеничный с маслом	45	3,07	4,49	20,08	129,80
7.435/8	Сыр	15	3,59	3,70	0,00	48,57
ИТОГО:		440	11,96	13,29	49,19	391,37
4.19/10	10.00 Свежие	140	0,00	0,00	15,03	63,00
ИТОГО:		140	0	0	15,03	63
ИТОГО (завтрак, 2 завтрак):		580	11,96	13,29	64,22	454,37
ОБЕД:						
7.31/1/0	Салат из отварного картофеля с соленым огурцом и растительным маслом	60	0,90	4,10	5,80	64,00
7.20/2/5	Суп – лапша	200	1,90	2,80	11,10	78,00
7.8/3	Капуста тушеная	150	3,49	2,83	17,37	103,37
4.5/9	Биточки (котлеты) из мяса кур	80	14,15	13,72	12,82	255,48
7.15/10/1	Напиток из шиповника	180	0,00	0,00	15,03	58,00
2021/7.104	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	20,04	92,40
7.058	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	25,08	108,60
ИТОГО:		770	27,44	24,53	107,24	759,85
ПОЛДНИК:						
2021/2/6	Омлет запеченный или паровой	150	12,97	14,99	2,47	219,03
2021/38/10	Молоко кипяченое	200	5,91	6,75	9,92	124,49
7.144	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,14	7,52	34,65
7.298	Печенье	25	2,60	1,30	19,20	114,50
ИТОГО:		390	22,62	23,18	39,11	492,67
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1740	62,02	61,00	210,57	1706,89

ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ

№ тех. карты	Наименование блюда	Выход (г)	Б	Ж	У	Ккал
ЗАВТРАК:						
7.19/5/1	Суфле творожное	150	22,07	18,17	20,56	448,00
7.13/10	Кофейный напиток с молоком	200	3,01	2,88	13,36	89,00
7.035-5	Батон с маслом	50	3,12	1,20	27,66	168,80
ИТОГО:		400	28,2	22,25	61,58	705,8
7.031	10.00 Сок	100	0,00	0,00	10,10	46,00
ИТОГО:		100	0	0	10,1	46
ИТОГО (завтрак, 2 завтрак):		500	28,20	22,25	71,68	751,80
ОБЕД:						
7.21/1	Салат отварной свеклы и моркови с растительным маслом	60	0,70	5,32	5,79	77,31
7.н086-7	Суп гороховый со сметаной	200	0,40	2,88	15,79	110,64
7.36/8/1	Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом	200	15,37	14,05	28,01	343,93
7.6/11/2	Соус сметанный	20	0,24	1,46	0,83	21,04
7.115	Компот из сухофруктов	200	0,00	0,00	18,93	77,82
2021/7.104	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	20,04	92,40
7.058	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	25,08	108,60
ИТОГО:		780	23,71	24,79	114,47	831,74
ПОЛДНИК:						
7.307/1	Пряники	45	2,16	1,26	34,97	157,50
7.356	Снежок	200	5,20	6,40	21,80	166,00
ИТОГО:		245	7,36	7,66	56,77	323,50
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1525	59,27	54,70	242,92	1907,04