



Утверждаю
Начальник лагеря

2026 г.

Изосимова Н.В.

**Примерное 10-дневное меню
детского лагеря с дневным пребыванием «Родничок»
Муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения
«Детский сад № 3 «Родничок»**

г. Арамиль, 2026 г.

Настоящее меню подготовлено с использованием компьютерной программы для организации питания и учета продуктов в дошкольных образовательных организациях

День 1 Понедельник									
Номер рец.	Прием пищи, наименование изделия изделий (блюдо)	Выход г	Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Витамин С, мг
			Всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			
Завтрак									
8/4	Каша геркулесовая с сливочным маслом	180	14,3	2,08	11,6	6,1	71,12	263	0,37
14/10	Какао с молоком	200	3,64	2,9	3,34	0,6	24,1	134	0,52
	Батон	35	2,7	0	1,05	1,05	18,66	94	0
2 Завтрак									
	Сок «Фруто Няня»	200	0	0	0	0	11,2	187,6	4
	Батончик «Ярче»	50	5,5	0	14,5	0	25,5	255	0
Обед									
2/2	Борщ со сметаной	180	1,54	0	3,78	3,76	9,16	73	7,78
5/8	Плов из отварного мяса кур	130	20,1	13,56	13,8	2,39	78,93	365	1
	Огурец соленый	50	0,39	0	0,05	0,05	1,23	7,002	2,45
4/10	Компот из кураги и изюма	200	0,72	0	0,03	0,03	23,24	88,19	20,18
	Хлеб пшеничный	40	2,64	0	0,26	0,26	18,76	89,56	0
	Хлеб ржаной	20	1,32	0	0,24	0,24	8,34	38,68	0
Полдник									
	Кефир	200	5,8	5,8	6,4	0	8	116,6	1,4
8/12	Сдоба обыкновенная	60	5,35	0,74	3,9	3,64	33,78	190,6	0,1
	Пюре «Фруто Няня»	90	0,5	0	2	0	12	20	25
	Итого за день	1635	64,5	25,08	60,95	18,12	344,02	1922,2	62,8

День 2 Вторник

Номер реп.	Прием пищи, наименование изделие изделий (блюд)	Выход г	Белки, г		Жиры, г		Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	Вита- мин С, мг
			Всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			
Завтрак									
9/5	Запеканка из творога	180	19,1	17,85	11,6	1,82	22,29	100	0,26
	Молоко сгущенное с сахаром	15	1,08	1,08	1,28	0	8,33	47	0,15
13/10	Кофейный напиток с молоком	200	3,14	2,84	3,21	0,07	14,39	96	0,52
1/13	Батон с маслом	45	3,93	0,08	8,75	1,5	26,78	50	0
2 Завтрак									
	Сок «Фруто Няня»	200	0	0	0	0	11,2	187,6	4
	Пирожное «Чока пай»	30	1,5	0	5,4	0	19	135	0
Обед									
20/2	Суп с клецками	180	1,95	0,45	0,65	0,25	11,85	56	3,75
43/3	Макаронные изделия отварные	130	6,36	0,04	3,57	0,8	40,93	190	3,31
12/8	Гуляш из отварного мяса говядины	70	9,36	9	8,89	0,04	2,58	127	60,75
6/1	Салат из белокочанной капусты с луком и растительным маслом	50	0,79	0	2,99	2,99	4,61	46	2,80
15/10	Напиток из шиповника	200	0,24	0	0,1	0,1	14,6	55	0,82
	Хлеб пшеничный	40	2,64	0	0,26	0,26	18,76	89	1,77
	Хлеб ржаной	20	1,32	0	0,24	0,24	8,34	38	0,86
Полдник									
10/10	Чай	200	0,08	0	0,02	0,02	9,84	37,8	0
-	Плюшка с сахаром	50	3,8	0	4,45	0,75	63,85	303,4	0
	Пюре «Фруто Няня»	90	0,5	0	2	0	12	20	25
	Итого за день	1700	89,9	22,34	53,41	8,84	289,2	1577	99

День 3 Среда

Номер реп.	Прием пищи, наименование изделие изделий (блюд)	Выход г	Белки,г		Жиры, г		Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	Вита мин С, мг
			Всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			
Завтрак									
2/4	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	180	7,04	2,59	7,18	1,16	31,03	209	0,47
12/10	Чай с молоком	200	2,92	2,84	3,16	0,02	14,44	95	0,52
	Батон	35	2,7	0	1,05	1,05	18,66	94	0
5/13	Сыр (порциями)	10	2,63	2,63	2,66	0	0	35	0,07
2 Завтрак									
	Сок «Фруто Няня»	200	0	0	0	0	11,2	187,6	4
	Пирожное Барни	30	1,8	0	4,6	0	16,2	120	0
Обед									
19/2	Суп картофельный с консервами	180	6,14	4,35	7,66	3,52	14,31	149	1,55
3/3	Картофельное пюре	130	2,7	0,47	3,18	0,44	19,13	114	4,72
2/9	Мясо кур отварное в соусе	70	8,15	7,93	7,83	0,02	1,7	109	0,3
15/1	Салат из свежих помидоров с растительным маслом	50	0,66	0	3,05	3,05	2,86	40	17,64
6/10	Компот из сухофруктов	200	1,02	0	0,06	0,06	23,18	90	0,32
	Хлеб пшеничный	40	2,64	0	0,26	0,26	18,76	90	0
	Хлеб ржаной	20	1,32	0	0,24	0,24	8,34	40	0
Полдник									
9/10	Кисель плодово-ягодный	200	0,02	0	0	0	34,69	135,8	0
	Печенье	50	3,75	0	4,9	0	38,35	211,1	0
	Бананы	100	1,5	0	0,5	0,5	22,7	95,5	10
	Итого за день	1695	47,69	20,81	46,33	10,5	275,5	1815	29,59

День 4 Четверг

Номер реп.	Прием пищи, наименование изделий (блюда)	Выход г	Белки , г		Жиры , г		Углев оды, г	ЭЦ,к кал	Вита мин С, мг
			всего	в т. ч. жив.	Всего	в т. ч. раст .			
Завтрак									
17/4	Каша ассорти (рис, кукуруза) с маслом	180	1,94	0,16	3,3	0,27	23,45	130	0,02
14/10	Какао с молоком	200	0,67	0,06	0,41	0,41	13,27	55	0,01
	Батон маслом	45	3,93	0,08	8,75	1,5	26,78	200	0
2 Завтрак									
	Сок «Фруто Няня»	200	0	0	0	0	11,2	187,6	4
	Тортик «Боярушка»	38	1,7	0	11,4	0	22,8	205	0
Обед									
15/2	Суп овощной с фрикадельками со сметаной	180	17,9	18,31	14	0,13	5,8	219	2,66
14/7	Суфле из филе минтая	180	17,3	2,29	4,73	0	0,16	120	0
14/1	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	50	0,52	0	3,01	3,01	2,07	40	10,73
5/10	Компот из чернослива и изюма	200	0,09	0	0,02	0,02	11,77	44	5,03
	Хлеб пшеничный	40	3,05	0	0,3	0,3	21,66	103	0
	Хлеб ржаной	20	1,08	0	0,2	0,2	6,8	40	0
Полдник									
11/10	Чай с лимоном	200	0,12	0	0,02	0,02	9,83	38,66	0,78
	Вафли	50	20,5	0	2	2	60,7	324	0
	Яблоки	100	0,4	0	0,4	0,4	11,6	48,68	10
	Итого за день	1683	69,2	20,9	48,18	8,26	227,8	1754	33,2

День 5 Пятница

Номер рец.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Выход , г	Белки, г		Жиры, г		Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	Вита мин С , мг
			всего	в т. ч. раст.	всего	в т. ч. раст.			
Завтрак									
15/4	Каша пшенная молочная с маслом	180	13,5	0,01	4,42	4,13	81,32	150	0
13/10	Кофейный напиток с молоком	200	3,86	3,65	4,07	0,05	40,9	105	0,67
	Батон	35	2,2	2,2	2,22	0	0	86	0,06
5/13	Сыр (порциями)	10	2,47	0	0,96	0,96	17,1	29	0
2 Завтрак									
	Сок «Фруто Няня»	200	0	0	0	0	11,2	187,6	4
	Песочное печенье «Твикс»	50	2	0	12,1	0	32,4	248	0
Обед									
17/2	Суп картофельный с бобовыми	180	15,5	0	2,82	3,21	44,99	211	4,35
26/8	Суфле из мяса говядины с рисом	180	26,6	28,31	25,2	0	0,95	337	0
16/1	Салат из свежих огурцов и томатов с растительным маслом	50	0,17	0	0,03	0,04	29,06	110	8,58
5/10	Компот из кураги и шиповника	200	0,44	0	3,01	3,01	2	37	8,06
	Хлеб пшеничный	40	3,01	0	0,3	0,3	21,32	101	0
	Хлеб ржаной	20	1,06	0	0,19	0,19	6,69	31	0
Полдник									
5/10	Напиток «Витошка»	200	0	0	0	0	18,95	70,71	0
	Пряники	50	5,55	0	0,75	0,75	36,1	171,6	5,55
	Груша	100	0,4	0	0,3	0,3	13,1	50,69	0,4
	Итого за день	1695	76	34,17	19,47	12	356	1925	31

День 6 Понедельник

Номер реп.	Прием пищи, наименование изделий (блюдо)	Выход г	Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Витамин С, мг
			всего	в т. ч жив.	всего	в т. ч. раст.			
Завтрак									
7/4	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	180	9,43	0,02	2,47	1,43	104	476	0
12/10	Чай с молоком	200	3,35	3,53	3,44	0,01	27,04	147	0,63
	Батон	35	2,84	0	1,11	1,11	19,65	99	0
Завтрак									
	Сок «Фруто Няня»	200	0	0	0	0	11,2	187,6	4
	Вафельный батончик «Чудо Обыкновенное»	40	2,4	0	11,2	0	22,4	200	0
Обед									
32/2	Суп фасолевый	180	2,78	0	2,73	2,84	12,51	88	5,81
44/3	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	130	0,37	0,39	0,35	0	0,03	172	0,03
9/8	Печень по-строгановски	70	6,65	0	1,6	1,82	35,23	115	0,48
	Икра из кабачков	50	11,9	11,69	7,29	2,9	0,37	43	6,81
6/10	Компот из сухофруктов	200	0,76	0	3,1	0	3,38	30	0,18
	Хлеб пшеничный	40	0,35	0	0,02	0,02	8,23	51	0,11
	Хлеб ржаной	20	1,51	0	0,15	0,15	10,71	31	0
Полдник									
	Снежок	200	5,8	5,8	6,4	0	8	116,6	1,4
	Булочка посадская с повидлом	60	3,69	0,82	3,7	3,53	30,72	168,3	0,07
	Пюре «Фруто Няня»	90	0,5	0	2	0	12	20	25
	Итого за день	1695	52	22	45	13,81	307	1944	44

День 7 Вторник

Номер рец.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Витамин С, мг
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			
Завтрак									
14/4	Каша ячневая молочная с сливочным маслом	180	4,28	1,33	3,95	0,42	29,64	200	0,23
14/10	Какао с молоком	200	2,18	1,64	1,96	0,42	17,64	150	0,29
17/13	Батон с маслом	45	2,24	0,04	4,75	0,86	15,3	112	0
Завтрак									
	Сок «Фруто Няня»	200	0	0	0	0	11,2	187,6	4
	Пирожное «Барни»	30	1,8	0	4,6	0	16,2	120	0
Обед									
10/2	Уха рыбацкая с консервами	180	5,01	2,8	3,49	0,32	17,3	190	3,58
17/9	Рагу из мяса кур	180	9,74	7,4	5,63	0,58	22,24	180	6,65
14/1	Салат из белокочанной капусты с кукурузой, луком и растительным маслом	50	1,62	0	3,05	3,05	8	62	35,45
5/10	Напиток фруктовый	200	0,38	0	0,02	0,02	14,24	70	0,12
	Хлеб пшеничный	40	1,56	0	0,16	0,16	11,07	90	0
	Хлеб ржаной	20	1,07	0	0,19	0,19	6,73	45	0
Ужин									
17/10	Кисель плодово-ягодный	200	0,02	0	0	0	34,69	135,8	0
	Печенье	50	3,75	0	4,9	0	38,35	211,1	0
	Пюре «Фруто Няня»	90	0,5	0	2	0	12	20	25
	Итого за день	1665	34,1	13,21	34,7	6,02	254,6	1773	75

День 8 Среда

Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Витамин С, мг
		всего	в т. ч. раст.	всего	в т. ч. раст.			
завтрак								
Суп молочный с лапшой	180	2,91	1,55	1,66	0,18	11,66	100	0,28
Кофейный напиток с молоком	200	1,58	1,4	1,51	0,17	2,79	30	0,25
Батон	35	2,98	0	1,16	1,16	20,64	104	0
Сыр (порциями)	10	13,2	13,15	13,3	0	0	175	0,35
полдник								
Сок «Фруто Няня»	200	0	0	0	0	11,2	187,6	4
Пирожное «Чока пай»	30	1,5	0	5,4	0	19	135	0
ужин								
Щи из свежей капусты со сметаной	180	3,84	0,19	1,43	0,46	24	203	20,21
Каша рисовая рассыпчатая	130	0,27	0,28	0,25	0	0,01	190	0,01
Минтай, тушеный с овощами	70	3,1	0	0,44	0,44	32,9	43	0
Салат из свежих огурцов с растительным маслом	50	8,84	9,24	0,52	0,02	1,1	87	0,33
Компот из кураги и изюма	200	0,83	0	8,03	8,03	3,44	13	14,77
Хлеб пшеничный	40	0,19	0	0,01	0,01	3,59	107	0,05
Хлеб ржаной	20	3,18	0	0,32	0,32	22,52	32	0
питье								
Чай	200	0,08	0	0,02	0,02	9,84	37,8	0
Вафли	50	20,5	0	2	2	60,7	324	0
Бананы	100	1,5	0	0,5	0,5	22,7	95,5	10
Итого за день:	1695	64,5	25	36,55	13	246	1861	50,25

День 9 Четверг

р	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Витамины С, мг
			всего	в т.ч. жив	всего	в т.ч. раст.			
	Каша ассорти (рис, гречка) с маслом	180	3,15	0,02	2,01	0,67	31,29	152	0
	Чай с молоком	200	4,94	4,66	5,21	0,07	32,05	188	0,85
	Батон с маслом	45	2,16	0,05	5,03	0,83	14,73	112	0
	Сок «Фруто Няня»	200	0	0	0	0	11,2	187,6	4
	Горшок «Боярушка»	38	1,7	0	11,4	0	22,8	205	0
	Рассольник со сметаной	180	1,85	0,21	2,51	1,6	13,32	83	4,88
	Каша гороховая вязкая	130	0,3	0,31	0,28	0	0,05	222	0,03
	Биточки из фарша говядины паровые	70	15,1	0,02	2,57	1,05	37,44	188	0
	Салат из свежих помидоров с растительным маслом	50	10,2	9,96	14,1	0,1	4,98	63	0
	Компот из яблок	200	0,6	0	3,73	3,73	7,63	50	2,32
	Хлеб пшеничный	40	0,05	0	0,02	0,02	13,1	79	0,61
	Хлеб ржаной	20	2,35	0	0,23	0,23	16,65	31	0
	Кисель «Восточка»	200	0	0	0	0	18,95	70,71	0
	Пряники	50	5,55	0	0,75	0,75	36,1	171,6	5,55
	Киви	100	0,38	0	0,18	0,2	5,41	24,34	36
	Итого за день.	1703	48	15	48	9,25	265,7	1827	54,24

День 10 Пятница

Принем пищи, наименование изделий (блюд)	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Витамины С, мг всего
		всего	в т.ч. жив	всего	в т.ч. раст.			
Омлет запеченный или паровой	160	9,96	10,6	11,5	0	1,27	147	0,09
Какое с молоком	200	2,16	1,52	1,9	0,48	12,66	100	0,27
Батон	35	2,94	0	1,15	1,15	20,37	103	0
Сыр (Порциями)	10	1,7	1,7	1,71	0	0	22	0,05
Сок «Фруто Няня»	200	0	0	0	0	11,2	187,6	4
Печенье печенье «Гвикс»	50	2	0	12,1	0	32,4	248	0
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	1,95	0,08	0,33	0,31	13,7	241	3,74
Голубцы ленивые	80	2,06	2,19	1,93	0	0,03	200	0,09
Томатный соус	10	0,45	0,39	1,02	0,01	2,37	21	0,07
Салат из свежих огурцов и томатов с растительным маслом	50	13,7	12,36	10,1	0,18	10,62	40	3,3
Компот из чернослива и изюма	200	0,44	0	3,01	3,01	2	80	8,06
Хлеб пшеничный	40	0,11	0	0,02	0,02	3,59	90	0,04
Хлеб ржаной	20	1,78	0	0,18	0,18	12,65	40	0
Чай с лимоном	200	0,12	0	0,02	0,02	9,83	38,66	0,78
Варенье сахарный	80	0,66	0	1,97	0	6,32	44,41	0
Молоко	100	0,4	0	0,4	0,4	11,6	48,68	10
Итого за день	1635	40	28	46	5	132	1651	30

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 647030360437668574821219143876024766403350370957

Владелец Криворучко Ольга Александровна

Действителен с 14.01.2026 по 14.01.2027